MENSILE - N.2 - 2019

Tante chiacchiere, frappe e bugie...

Mimosa ananas e zenzero

Fritti e contenti

Golosità dolci e salate

Ciambelle zuccherine e bomboloncini all'alkermes

Impasto easy senza lievitazione!

ALL'INTERNO, L'INSERTO STACCABILE

Menu per il papà

Bignè di S. Giuseppe

POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. N° MBPA/C/RM /45/2018 – STAMPE PERIODICHE IN REGIME LIBERO
AUT 6,00 € - BE 5,50 € - UK 5,50 £ - E 5,00 € - CH 6,50 CHF - CH CT 6,00 CHF

SGI.TO.IT
Obiettivo
DETOX
Per depurarsi e rimettersi in forma,
scegliete la cura di bellezza
più naturale ed equilibrata
per il vostro organismo:
acqua Lauretana è perfetta per
eliminare le tossine accumulate,
facilitare i processi digestivi
e ritrovare leggerezza.
NATURALE
LAURETANA
Acqua Minerale Naturale
LAURETANA
NATURALE
residuo fisso in mg/l
sodio in mg/l
durezza in °F
Lauretana 14 1.0 0.55
Monte Rosa 16.4 1.2 0.54
Sant'Anna di Vinadio 22 1.5 0.9
S.Bernardo Rocciaviva 34.5 0.8 2.5
Voss 44 6 N.D.
Levissima 80 1.9 5.8
Acqua Panna 139 6.4 10.6
Fiuggi 145 6.3 9
Rocchetta 174.1 4.13 N.D.
Fiji 224 18 N.D.
Evian 309 6.5 N.D.
San Benedetto Primavera 313 4.1 N.D.
Vitasnella 396 3.4 N.D.
Il residuo fisso, il sodio e la durezza di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2017-2018.
LAURETANA®
L'acqua più leggera d'Europa
consigliata a chi si vuole bene
#benessere
www.lauretana.com

Editoriale

Facile... far sempre festa

Calma e sangue freddo: è il periodo degli epicurei, degli innamorati dei piaceri della vita. Le feste impazzano, le occasioni di cucinare si sprecano, le tentazioni per la gola si moltiplicano, le gioie della carne trionfano! A **Carnevale**, vince l'irresistibile fritto con conseguenti e reiterati peccati di gola (una frittella tira l'altra, si sa): **frappe**, **castagnole**, **zeppole**… L'idea sublime? Unire sensi e sentimento, in una ricetta di somma e indiscutibile golosità. Perché, anche passato il San Valentino, la partita dell'amore si dovrebbe giocare tutti i giorni: dolce, piccante, sempre con finalità afrodisiache. Niente di meglio di **bomboloni** e **ciambelle fritte**, quindi! Ma con **impasto facilitato e veloce** – ça va sans dire – e in formato mignon. Non è una novità, del resto, che in fatto di piacere, il binomio cucina e passione funzioni sempre. Figuriamoci, se poi ci mettiamo delle irresistibili **dolcezze fritte**! Perciò, ricordate che il **gioco della seduzione** può iniziare addirittura facendo la spesa e continuare in cucina, tra i fornelli. Ma tante altre specialità ci attendono, tra una festa delle donne e una del papà, in arrivo…! Non c'è che l'imbarazzo della ricetta: **antipasti** e **tartellette multicolor** e stuzzicanti **babà salati**; le **tipiche lasagne** reinterpretate come allegre girelle; le **"praline" di carne** e ghiottissime variazioni sul tema delle **arancine**. Nel nutrito ricettario di stagione, fra tradizione e creatività: **insalata di faraona e melagrana nel caciocavallo**; **zuppa di cipolle**; **risotto speck e porcini**; **nodini di brioche** alla cannella e uvetta; **crumble di pere e cioccolato**. Tanti sfizi appetitosi, superfacili e veloci, per un **party al femminile**, da mettere in calendario il **prossimo 8 marzo**; specialità siciliane tradizionalmente legate alla festa di **San Giuseppe**, il 19 marzo, incluse le immancabili **zeppole**, per l'amato papà. Insomma, gli spunti e le ispirazioni sono tante, come sempre: a indicazioni, trucchi e consigli per risultati d'effetto ci pensiamo noi.
Più Facile di così!

La Redazione

Foto E. Vasco

FACILE CUCINA

sommario

12

22

28

40

46

64

70

92

98

LE RUBRICHE

VISTI SU ALICE TV

ALMA MEDIA S.p.A.

PRESIDENTE
Federico Prandi

AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco

Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*

DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona • *valter.latona@almamail.it*

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*

HANNO COLLABORATO
Francesco Monteforte Bianchi
Emanuela Bianconi

REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv

INFO LETTORI/ABBONATI
tel. +39 06.89676007

GRAFICA
Simona Ferri

RICETTE
G. Aresu, M. Avalos Flores, F. Argentino, M. Bacherini
M. Bertini, M. Bianchessi, F. Carrara, R. Caucci,
M. E. Curzio, M. Donnet, A. Esposito, M. Fumero,
C. Lunardini, C. Manzi, R. Mara Liche, L. Montersino,
S. Papa, S. Pennisi, V. Perin, D. Persegani, M. Piccheri,
M. Poggi, F. Rizzo, S. Rossi, L. Sardo, S. M. Teutonico.

FOTO
E. Andreini, M. Avalos Flores, A. Aravini, C. Bellasio,
I. Beretta, F. Brambilla, R. Caucci, S. Censi, C. Cucinelli,
A. De Santis, E. De Santis, P. Della Corte,
M. Della Pasqua, D. Di Rienzo, M. Donnet, C. Gargioni,
V. Lonati, T. Mattiello, A. Orazi, A. Pecorelli, M. Ravasini,
S. Rossi, R. Sammartini, S. Serrani, E. Vasco.

FOTO COVER
Assunta Pecorelli

PUBBLICITÀ
Direzione Commerciale Luciano La Tona
luciano.latona@almamail.it
Sede Milano: Via Tortona, 37 – Palazzo 4, Ingresso A,
20144 Milano (MI) - tel. 02.55410829
Sede Roma: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. 06.89676003 • *alma.pubblicita@almamail.tv*

PIEMME S.p.A.
Rete Commerciale
Sede Roma: Via Montello 10, 00195 Roma (RM)
tel. 06.377081 • *segreteriacentrale@piemmeonline.it*
Sede Milano: Via Carlo Poma 41,
20129 Milano (MI) tel. 02.757091
segreteriacentralemi@piemmeonline.it
Emilia Romagna *rita.padovano@piemmeonline.it*
Toscana *luca@lucaparigi.it*
Piemonte *alessio.cantamessa@piemmeonline.it*
Marche *paolo.puglisi@piemmeonline.it*
Triveneto *brandmedia@piemmeonline.it*
Triveneto *paolo.magini@piemmeonline.it*
Lazio *roberto.digiovanni@piemmeonline.it*
Campania *anna.esposito@piemmeonline.it*
Puglia, Molise, Basilicata, Calabria, Sicilia e Sardegna
debora.campagna@piemmeonline.it

STAMPA
Nuovo Istituto Italiano d'arti Grafiche S.p.A.
via Zanica, 92 - 24126 Bergamo
tel. +39 035.329.1

DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media S.p.A.
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano
tel. +39 02.25.821

DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39
02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30

Numero 2 - Anno III - Febbraio 2019
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina

FINITO DI STAMPARE FEBBRAIO 2019

SCRIVERE A: ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

SERVIZIO ARRETRATI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì

IN EDICOLA

FOOD

DESIGN

TRAVEL

Cuore a cuore 2

A Carnevale lasciatevi sedurre, e seducete, con golosi bomboloni, mini e maxi, e ciambelle a forma di cuore. Super veloci e facilissimi da realizzare, grazie anche all'impasto easy senza lievitazione!

Cuor di bomboloni pag. 10

Stupite tutti con 2€

Tips & Tricks

Per capire se l'olio è a temperatura, immergete, in frittura, un cucchiaio di legno nella casseruola: quando si formeranno le bollicine intorno al manico, l'olio sarà pronto.

Il fritto perfetto

• **Utilizzate olio extravergine di oliva**, oppure olio di semi di arachide: sono i migliori perché sopportano temperature elevate.

• **Friggete pochi pezzi alla volta** così da non abbassare la temperatura del grasso: maggiore è lo shock termico del cibo, minore l'assorbimento dell'olio.

• **Munitevi di un termometro** per tenere sotto controllo la temperatura che non deve mai superare il punto di fumo (la temperatura massima che un grasso può raggiungere prima che inizi a deteriorarsi). La temperatura più indicata per friggere è 170-180 °C.

• **Altrettanto importante è dove friggere.** La padella più adatta è quella di ferro, perché permette un riscaldamento dell'olio più graduale, oppure quella di acciaio. Una volta pronta la padella con l'olio, dovrete essere rapidi.

• **Questione di metodo!** Organizzatevi per un lavoro a catena: sistemate uno dopo l'altro i piatti con le pastelle e con gli ingredienti da immergere; asciugate bene i cibi prima di friggerli per non farli scoppiettare; mettete vicino al fornello un vassoio o un piatto rivestito con un foglio di carta assorbente da cucina: in questo modo l'olio in eccesso verrà assorbito.

Senza lievitazione!

Ciambelle zuccherine e bomboloncini all'alkermes

pag. 11

in 20 minuti pronte da friggere

Foto e step A. Pecorelli

1

2

3

Cuor di bomboloni

Ingredienti per 6-8 persone
500 g di **patate già lessate**
500 g di **farina** • 50 g di **burro fuso**
75 g di **zucchero** • 3 **uova** • 1 **limone**
1 bustina di **vanillina** • 40 g di **lievito di birra** • **latte** • **zucchero a velo**
olio di semi di arachide
Vi serve inoltre: **confettura rossa di lamponi** • **farina**

Preparazione
• **Preparate l'impasto**: sbucciate le patate, schiacciatele con lo schiacciapatate e raccogliete la purea ottenuta in una ciotola. Lasciate raffreddare. Sciogliete il lievito in un pochino di latte tiepido. Fate la classica fontana con la farina, unite al centro le patate, le uova, lo zucchero, il burro, la vanillina, la scorza del limone grattugiata e il lievito sciolto. Amalgamate, fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo, e fate lievitare per 20 minuti. • **Sgonfiate** quindi leggermente l'impasto, e stendetelo a 1 cm di spessore su un piano di lavoro leggermente infarinato. • **Ricavate** (foto 1) tanti cuori con l'aiuto di un tagliapasta a forma di cuore. Fateli lievitare ancora, su una teglia ricoperta con carta forno. Scaldate quindi abbondante olio in una padella ampia e dai bordi alti, fino a portarlo alla temperatura di 170-180 °C. • **Friggete** (foto 2) 3-4 cuori alla volta, girandoli di tanto in tanto. Quando saranno ben dorati, scolateli per bene e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. • **Passate** (foto 3) i cuori nello zucchero a velo e, aiutandovi con un sac à poche, farciteli con la confettura di lamponi e servite.

Ciambelle zuccherine e bomboloncini all'alkermes

Ingredienti per 6-8 persone
400 g di **farina** (più altra per la spianatoia)
100 g di **fecola di patate** • 1 bustina di **lievito per dolci** • 2 **uova** • 100 g di **zucchero superfino** • **latte** • 75 g di **burro morbido**
1 **limone** • 1/2 **bacca di vaniglia**
olio di semi di arachide • **sale**
Vi serve inoltre: **alkermes** • **zucchero**

Preparazione
• **Preparate l'impasto**: disponete le farine, setacciate con il lievito, a fontana. Unite al centro lo zucchero, le uova, leggermente sbattute, 2 cucchiai di latte e il burro morbido, e iniziate a lavorare. Profumate con la scorza del limone e i semi della bacca di vaniglia, unite un pizzico di sale, e lavorate ancora fino a ottenere un composto omogeneo. • **Coprite** con un canovaccio pulito e lasciate riposare, a temperatura ambiente, per 20 minuti.
• **Stendete** quindi l'impasto sulla spianatoia, leggermente infarinata, a 1 cm di spessore.
• **Fate le ciambelle e i bomboloncini** (foto 1): con l'aiuto di un coppapasta a forma di cuore (da circa 8 cm di diametro), ricavate tanti cuori di impasto. Aiutandovi con un coppapasta, sempre a forma di cuore ma più piccolo, intagliate il centro (otterrete in questo modo tante ciambelle e tanti bomboloncini). • **Lavorate** i ritagli di impasto avanzati, e proseguite a realizzare le ciambelle e i bomboloncini, fino a esaurimento degli ingredienti. Scaldate abbondante olio in una padella alla temperatura di 170-180 °C. • **Friggete** (foto 2) quindi le ciambelle e i bomboloncini, pochi alla volta. Scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. • **Passate** le ciambelline nello zucchero. • **Inzuppate** i bomboloncini nell'alkermes, scolateli, passateli nello zucchero e servite (foto 3).

1

2

3

CHIACCHIERE in tutte le SALSE

7

Classiche, creative, fritte, al forno o ripiene, le chiacchiere (o frappe, o bugie che dir si voglia), deliziano grandi e piccini. Accompagnate da golose salsine, e servite al piatto, si trasformano poi in un delizioso dessert

Ravioli di frappe con ricotta e gocce di cioccolato pag. 15

Bugie di stelle filanti al forno al limoncello pag. 14

Chiacchiere classiche pag. 13

Fiocchi pag. 13

Regione che vai...

A Milano (ma anche in molte città del Sud) le chiamano **chiacchiere**, a Roma **frappe**, a Genova e a Torino **bugie**, nel Mantovano **lattughe**, a Bologna **sfrappole**, in Toscana **cenci**, in Sardegna **maraviglias**... e l'elenco potrebbe continuare a lungo. Cosa hanno tutte in comune? Che siano preparate al forno o fritte, per essere fatte a regola d'arte devono "scrocchiare", cioè essere ben croccanti.

Foto e step servizio A. Pecorelli

Chiacchiere▲ classiche e… con i fiocchi

Ingredienti per 6 persone
450 g di **farina 00** • 100 g di **zucchero**
2 **uova** • 2 **tuorli** • 100 g di **burro**
la scorza di 1 **arancia** • **sale**
1 bicchierino di **grappa morbida**
olio di semi di arachide • **zucchero a velo**
Vi servono inoltre: **caramello salato**
crema al cioccolato fondente

Preparazione
• **Versate** la farina in una ciotola e fate la classica fontana; unite al centro le uova, i tuorli, la scorza dell'arancia grattugiata, lo zucchero, un pizzico di sale, la grappa e il burro, sciolto a fiamma bassissima e poi intiepidito. • **Amalgamate** per bene con un cucchiaio di legno, quindi trasferite l'impasto su un piano di lavoro e lavorate fino a ottenere un composto omogeneo e compatto. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare in un luogo fresco per circa 30 minuti. • **Stendete** con un matterello la pasta in una sfoglia spessa circa 2 mm. • **Per i rettangoli**: ricavate tante strisce rettangolari di 10x5 cm. • **Per i nodini**: tagliate tante strisce larghe 2-3 cm e lunghe 18-20 cm, e annodatele al centro. Friggete le frittelle, poche alla volta, in abbondante olio ben caldo. Quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **Spolverizzate** con lo zucchero a velo e servite.
• **In alternativa**, farcite le frappe classiche con la crema al cioccolato, fate due o tre strati, e guarnite con lo zucchero a velo e il caramello salato.

Chiacchiere classiche e con i fiocchi: occhio alla mossa

Ritagliate l'impasto con una rotella dentellata per ottenere le frappe classiche

"Annodate" i rettangoli di impasto ottenuti per realizzare i nodini

Friggete tutto in abbondante olio bollente et… voilà! Il gioco è fatto

Bugie di stelle filanti al forno al limoncello

Ingredienti per 4 persone
200 g di **farina 00**
20 g di **burro**
40 g di **zucchero** • 1 **uovo**
la scorza di 1 **limone grattugiata**
essenza di vaniglia
1/2 bicchierino di **limoncello**
zucchero a velo

Preparazione
• **Disponete** la farina a fontana, mettete al centro l'uovo, 1 cucchiaino di essenza di vaniglia, il burro e lo zucchero, e amalgamate bene. Profumate con il limoncello e la scorza del limone, e continuate a lavorare fino a ottenere un impasto omogeneo. • **Coprite** con pellicola trasparente e fate riposare a temperatura ambiente per circa mezz'ora.
• **Dividete** quindi l'impasto in quattro parti uguali. Stendetelo a 2-3 mm di spessore e, aiutandovi con una rotella liscia, ricavate tante tagliatelle. • **Avvolgete** le tagliatelle intorno agli appositi stampi per cannoli, e fate cuocere in forno a 180 °C per circa 6-8 minuti, o fino a doratura. Sfornate, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Tips & Tricks

Realizzate le bugie con gli appositi stampi in acciaio per cannoli. In alternativa, se non li avete, potete farli in casa con la carta forno o di alluminio.

Fatene di tutti i colori!

Per bugie di stelle filanti colorate, dividete l'impasto in 3 parti e aggiungete a ciascun impasto un colorante alimentare. Amalgamate bene e procedete come da ricetta.

Ravioli di frappe con ricotta e gocce di cioccolato

Stupite tutti con 2€

Ingredienti per 4 persone
260 g di **farina** • 2 **uova** • 25 ml di **latte** • 2 cucchiai di **zucchero**
la scorza grattugiata di 1/2 **arancia** • **sale**
Per la farcitura: 300 g di **ricotta** • 40 g di **zucchero**
20 g di **gocce di cioccolato** • **essenza di arancia**
Vi servono inoltre: **zucchero a velo** • **farina** • **olio di semi di girasole**

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola le uova con lo zucchero, unite il latte, 2 cucchiai di olio di semi, la scorza di arancia e un pizzico di sale, e amalgamate bene. • **Aggiungete** la farina setacciata e impastate energicamente fino a ottenere un impasto liscio e compatto.
• **Avvolgete** l'impasto con pellicola trasparente e lasciate riposare a temperatura ambiente per una ventina di minuti. • **Per il ripieno**: lavorate in una ciotola la ricotta con lo zucchero. Profumate con l'essenza di arancia, incorporate le gocce di cioccolato e tenete da parte. • **Stendete** metà impasto su un piano di lavoro infarinato, a uno spessore sottile.
• **Coppate** l'impasto con un tagliapasta dentellato, farcite al centro con una cucchiaiata di ripieno e ripiegate la pasta sul ripieno a mo' di raviolo. • **Tuffate** i ravioli in abbondante olio bollente, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Tips & Tricks
Ripiegate bene l'impasto sul ripieno, aiutandovi con un goccino di acqua per sigillare i bordi.

Crema fondente al peperoncino

In un mixer tritate finemente **50 g di nocciole** con **70 g di zucchero di canna**, fino a ridurle in pasta. Unite **150 g di cioccolato fondente** a pezzetti e tritate ancora. Versate tutto in una casseruola con **200 ml di panna fresca** e **un pizzico di peperoncino**, e fate sciogliere a bagnomaria, mescolando, fino a ottenere una crema omogenea. Spegnete, fate intiepidire e servite.

Ideale con: ravioli di frappe

Caramello salato

Versate **190 g di zucchero** in un pentolino antiaderente, mettete sul fuoco e fatelo sciogliere a fiamma dolce; aggiungete **10 g di zucchero liquido** e **un pizzico di sale**, e mescolate. Incorporate **100 ml di panna liquida** ben calda e amalgamate, fino a ottenere un composto omogeneo. Spegnete, lasciate raffreddare, aggiungete **150 g di burro** a temperatura ambiente a tocchetti, e mescolate.

Ideale con: nodini

Crema al pistacchio

Scaldate in un pentolino **500 ml di latte** e **500 ml di panna liquida** con **un pizzico di vaniglia**. A parte montate **8 tuorli** con **300 g di zucchero**, unite **70 g di farina** e **50 g di fecola**, setacciate insieme, e versate tutto nel composto di latte. Unite quindi **150 g di pasta di pistacchi**, e fate cuocere fino a ottenere una crema densa. Spegnete e servite con **la granella di pistacchi**.

Ideale con: frappe classiche

Caramello salato

Crema al pistacchio

Crema fondente al peperoncino

Salsa allo zenzero e lime

Salsa allo zenzero e lime

Montate **2 uova** con **200 g di zucchero**, aggiungete **la scorza** e **il succo di 2 lime**, mescolate e poi incorporate **120 g di burro** fuso. Unite **20 ml di estratto di zenzero**, mescolate, versate tutto in un pentolino e mettete sul fuoco.

Fate cuocere a fuoco medio, mescolando in continuazione, per una decina di minuti. Trascorso il tempo, spegnete, versate in una ciotolina e fate raffreddare in frigo. Servite.

Ideale con: bugie al limoncello

Si frigga chi può!

Le alleate in cucina per preparare fritti a regola d'arte

Friggitrice a olio in acciaio inox di **Aicok**. Con timer e controllo della temperatura, design anti-caldo, con finestra di visualizzazione, 900W.

€31,99 circa

Friggitrice **Aigostar** Indra 30HEX, potenza 1800 Watts. Capacità 2,5 litri.

€29,99

Friggitrice elettrica in acciaio inox di **Kasanova**. Capacità massima olio 1,5 litri.

€29,90

€24,90 circa

Friggitrice **Clatronic** con funzione fonduta e forchettine incluse. Capacità 1 litro. Cestello con manico rimovibile. Filtro grassi e odori sostituibile.

Luxury *hi-tech*

Prezzo consigliato €279,99

La nuova friggitrice ad aria AirFryer di Philips consente di ottenere, grazie all'esclusiva tecnologia Twin TurboStar, fritti più salutari e veloci.

Variazioni sul tema 4

Fra(ppe) e bomboloni… non potevano mancare le altre specialità della festa!

Castagnole ripiene

Castagnole: ricetta classica

Setacciate in una ciotola **300 g di farina** con **1/2 bustina di lievito**. Incorporate **2 uova**, **2 cucchiai di zucchero**, **un pizzico di sale** e **70 g di burro fuso**. Profumate con **1/2 bicchierino di liquore** e **la scorza grattugiata di 1 limone**, e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. Formate tanti cordoncini, tagliateli a pezzetti e friggeteli in **olio** ben caldo. Scolate le castagnole, passatele nello **zucchero** e servite.

◂Castagnole ripiene

Ingredienti per 4-6 persone
500 ml di **latte** • 200 g di **burro**
500 g di **farina** • 5 g di **sale**
100 g di **ricotta** • 100 g di **crema pasticciera** • 9 **uova**
la scorza grattugiata di 1 **arancia**
la scorza grattugiata di 1 **limone**
Vi servono inoltre: 500 g di **crema pasticciera** • 500 g di **crema al cioccolato** • **zucchero a velo**
olio di semi di arachide

Preparazione
• **Versate** il latte in un pentolino, unite il burro a pezzetti e un pizzico di sale, e portate a bollore. • **Versate** la farina tutta in una volta e fate cuocere, mescolando, fino a quando il composto non si staccherà dalle pareti della pentola.
• **Trasferite** il composto in una boule, profumate con la scorza grattugiata degli agrumi, e unite la ricotta e la crema pasticciera. • **Amalgamate** bene, quindi incorporate le uova, uno alla volta, e lavorate ancora fino a ottenere un composto morbido ma compatto.
• **Scaldate** abbondante olio in una padella, versate il composto a cucchiaiate e friggete le castagnole. Scolatele su carta assorbente da cucina. • **Farcite** metà castagnole con la crema pasticciera e le restanti con la crema al cioccolato.
• **Passatele** nello zucchero e servite.

Tips&Tricks

In alternativa, per friggere le castagnole, raccogliete l'impasto in un sac à poche e, aiutandovi con un coltello, tuffate i pezzetti di impasto direttamente nell'olio bollente.

Semolini dolci al limone

Ingredienti per 4-6 persone
1 l di **latte** • 9 **uova** • 50 g di **burro**
250 g di **semolino** • 200 g di **zucchero**
la scorza di 1 **limone** • **pangrattato**
farina • **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Raccogliete** in una casseruola il latte con il burro, lo zucchero e la scorza del limone grattugiata (tenetene da parte un po' intera per la finitura); mettete sul fuoco e portate a bollore. • **Versate** a pioggia il semolino, mescolando con una frusta, e fate cuocere per 10 minuti, fino ad addensamento.
• **Togliete** dal fuoco e fate raffreddare.
• **Aggiungete** 5 uova, uno alla volta, e amalgamate bene. Stendete il composto ottenuto e fate raffreddare. Una volta freddo, tagliate a rombi, passateli prima nella farina, poi nelle uova restanti, leggermente sbattute, e infine nel pangrattato. • **Friggete** i semolini in abbondante olio ben caldo.
• **Scolateli** e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Impiattate, guarnite con la scorza del limone restante a julienne e servite.

0,20€ a porzione

Churros

Ingredienti per 4-6 persone
150 g di **farina 00**
120 ml di **latte intero**
80 g di **burro** • 1 **uovo**
1/2 tazza di **zucchero**
2 cucchiaini di **cannella in polvere**
olio di semi di arachide • **sale**

Preparazione
• **Fate bollire** il latte in un pentolino con 130 ml di acqua, il burro e un pizzico di sale. Unite la farina a pioggia, mescolando con un cucchiaio di legno per non far attaccare il composto. • **Proseguite** a mescolare per 3-4 minuti, fino a ottenere un impasto omogeneo. Togliete dal fuoco, lasciate intiepidire, quindi unite l'uovo e amalgamate ancora. • **Trasferite** l'impasto ottenuto in un sac à poche con bocchetta a forma di stella. • **Scaldate** abbondante olio di semi in una padella e realizzate tante striscioline che farete cadere man mano nell'olio bollente. • **Fatele friggere** e, quando saranno dorate, scolatele e asciugatele su carta assorbente da cucina. Mettete in un piatto fondo lo zucchero e la cannella, e miscelate. • **Passate** i churros nello zucchero e servite.

che?

I churros sono i tipici dolcetti spagnoli. Venduti anche agli angoli delle piazze e nei mercati, in Spagna si gustano tutto l'anno.

Frittelle ripiene ▾ con sciroppo di acero

Ingredienti per 4-6 persone
250 g di **farina 00** • 2 cucchiai di **strutto**
1 **uovo** • **olio di semi di arachide** • **sale**
Vi serve inoltre: **sciroppo di acero**

Preparazione
• **Raccogliete** in una planetaria la farina, l'uovo, un pizzico di sale e lo strutto. Aggiungete 1/2 tazza di acqua tiepida e impastate fino a ottenere un composto liscio ed elastico. • **Formate** tante palline (da circa 30 g ciascuna), coprite con un canovaccio e lasciate riposare per 1 ora. • **Scaldate** in una padella abbondante olio di semi. Stendete con un matterello le palline di impasto e tuffatele nell'olio bollente. • **Fatele friggere** e, quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **Bagnatele** con un pochino di sciroppo di acero e servite subito.

OFFERTA SPECIALE

ABBONATI!

12 NUMERI

FINO AL 40% DI SCONTO

12 NUMERI DI FACILE
A SOLI €28,80

+

12 NUMERI CON INSERTO

€34,80 +

€11,50 =
SPESE DI SPEDIZIONE

~~€46,30~~

€28,80

ABBONATI PER UN ANNO

COME ADERIRE ALL'OFFERTA

SMS

MANDA UN SMS AL NUMERO **331 9914493**
Inserisci i tuoi dati anagrafici e la pubblicazione.
COME ESEMPIO: ROSSI MARIO!VIA MILANO 3!
00184!ROMA!RM!FACILE CUCINA!

INTERNET

COLLEGATI AL SITO http://almamedia.ieoinf.it

TELEFONO

CHIAMA IL NUMERO **039 9991541**
Dal lunedì al venerdì, 9 -13/14 -18

FAX

INVIA UN FAX AL NUMERO **039 9991551**

CONTO CORRENTE

VERSAMENTO SUL C/C POSTALE N. **56427453** INTESTATO A:
Informatica e Organizzazione S.r.l.
Via F.lli Cernuschi, 22 - 23807 Merate (LC) (indicare causale)

EDIZIONE DIGITALE
VEDI L'OFFERTA SU ALICE.TV

I&O Informatica e Organizzazione S.r.l.
Via F.lli Cernuschi, 22 - 23807 Merate (LC)
Tel. 039 9991541 - Fax 039 9991551 (servizio cortesia)
Orari: 9 -13 / 14 -18 dal lunedì al venerdì

7 ANTIPASTI *in* MASCHERA

Bignè, cannoli, babà e tartellette si "travestono" per l'occasione e si trasformano in piccole golosità salate, pronte ad accogliere morbide mousse e gustose creme

Minibignè e tartellette multicolor

Ingredienti per 10 persone
250 g di **pasta brisée** • 10-12 **bignè**
Per la mousse alla barbabietola:
1 **barbabietola già cotta a dadini** • 1 rametto di **aneto** • 2 cucchiai di **aceto balsamico**
150 ml di **panna fresca** • 2 **albumi**
Per la mousse agli asparagi: 200 g di **asparagi già lessati** • 2 fogli di **gelatina già ammollata**
150 ml di **panna fresca** • 2 **albumi**
Per la mousse ai peperoni: 2 **peperoni rossi arrostiti a listerelle** • 2 fogli di **gelatina già ammollata** • 150 ml di **panna fresca** • 2 **albumi**
Per la mousse al mango: **la polpa** di 1 **mango maturo** • 100 ml di **succo di arancia** • 2 fogli di **gelatina già ammollata**
150 ml di **panna fresca** • 2 **albumi**
Per la mousse al gorgonzola: 50 g di **gorgonzola**
150 ml di **panna fresca** • 2 **fogli di gelatina già ammollata**

Preparazione
• **Tirate** la pasta brisée in una sfoglia sottile e foderate tanti stampini per tartellette. Bucherellate la pasta con i rebbi di una forchetta, infornate a 180 °C per 25 minuti. Levate e lasciate raffreddare. • **Per la mousse alla barbabietola**: tagliate a dadini la barbabietola, raccoglieteli nel bicchiere del mixer e frullate. Aggiungete l'aneto tritato, l'aceto e metà panna e frullate ancora. Filtrate tutto con un colino e incorporate la panna rimasta. Montate a neve gli albumi e incorporateli al composto. Trasferite in frigo per 6-8 ore. • **Per la mousse agli asparagi**: strizzate la gelatina e incorporatela alla panna calda. Frullate gli asparagi, mixateli alla panna e passate tutto al colino. Montate a neve ben ferma gli albumi e incorporateli al composto. Trasferite in frigo per 6-8 ore. • **Per la mousse ai peperoni**: frullate le listerelle di peperone. Quindi procedete con la gelatina, la panna e gli albumi montati come per le altre mousse. • **Per la mousse al mango**: scaldate il succo di arancia in una casseruola per 2 minuti. Incorporate la gelatina, ben strizzata con la panna calda. Frullate la polpa del mango e passatela a un colino. Montate a neve gli albumi e incorporateli al composto. Trasferite in frigo per 6-8 ore. • **Per la mousse al gorgonzola**: versate la panna in una casseruola, unite il gorgonzola e fate fondere a fuoco dolce per 5 minuti. Incorporate la gelatina, strizzata, e passate tutto al colino. Montate gli albumi e incorporateli al composto. • **Distribuite** la mousse in piccole coppette e trasferite in frigo per 6-8 ore. Trascorso il tempo, farcite le tartellette e i minibignè con un ciuffo di mousse e servite.

0,30€ a porzione

"Tartufini" cremosi alle nocciole e mandorle

Ingredienti 8 persone
400 g di **formaggio cremoso spalmabile** • 60 g di **nocciole tostate** • 60 g di **mandorle pelate tostate** • 6 fette di **pane tipo casereccio** • 10 fili di **erba cipollina fresca** • 4 cucchiai di **prezzemolo tritato** • 2 cucchiai di **paprica dolce**
2 cucchiai di **curry** • **pepe**

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola il formaggio con l'erba cipollina, tritata, il prezzemolo e un pizzico di pepe. Riducete le fette di pane casereccio in briciole e tostatele in forno a 180 °C. • **Dividete** le briciole di pane in due differenti ciotole. In una aggiungete la paprica, nell'altra il curry, miscelate e tenete da parte. • **Passate** le mandorle e le nocciole, una a una, nel formaggio aromatizzato e fate aderire bene.
• **Rotolate** i bocconcini di formaggio con mandorle nella panatura alla paprica e i bocconcini alle nocciole in quella al curry. Distribuite i tartufini in singoli pirottini e servite.

Cannoli croccanti di pancarrè con mousse al gorgonzola

Ingredienti per 20-25 porzioni
500 g di **pane bianco per tramezzini senza crosta** • 200 ml di **panna fresca**
175 g di **burro** • 250 g di **gorgonzola**
50 g di **parmigiano grattugiato**
7,5 g di **gelatina** • **olio di semi di arachide** • 2 **tuorli** • **sale e pepe**

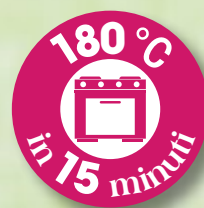
Preparazione
• **Raccogliete** in un pentolino la panna, il burro e il gorgonzola, mettete sul fuoco e fate scaldare, fino a raggiungere la temperatura di 90 °C. Salate, pepate e unite la gelatina, precedentemente ammollata in acqua e poi strizzata.
• **Versate** nel bicchiere del mixer, frullate il tutto per 2 minuti e trasferite in frigo per almeno 12 ore. • **Montate** quindi il tutto con le fruste fino a ottenere un composto spumoso. • **Stendete** con il matterello il pane per tramezzini, fino a ottenere uno spessore di 2-3 mm.
• **Ricavate** tanti dischi con un coppapasta, spennellateli con i tuorli leggermente sbattuti e avvolgeteli negli appositi ferri per cannoli. • **Scaldate** abbondante olio in padella e friggete i cannoli, fino a doratura. • **Scolateli** e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. • **Farciteli** con la mousse di gorgonzola e passate le estremità nel parmigiano grattugiato.

Utensile furbo

Appositi ferri cilindrici per realizzare cannoli dolci e salati.

Minitortine alla robiola e pâté di olive ▼

Ingredienti per 6-8 persone
400 g di **pan di Spagna**
Per il ripieno di robiola:
600 ml di **panna fresca** • 250 g di **burro**
1 kg di **robiola** • 20 g di **gelatina già ammollata** • **sale e pepe**
Per il ripieno di olive: 250 g di **pâté di olive nere** • 25 ml di **olio extravergine di oliva**
Per la bagna al miele: 250 g di **miele di castagno** • 250 g di **acqua**
Per la finitura: 500 g di **olive verdi**
250 g di **pâté di olive nere** • **gelatina**

Preparazione
• **Per i ripieni:** versate la panna in un pentolino e portate a bollore. Unite il burro, la robiola, la gelatina ben strizzata e un pizzico di sale e di pepe, e amalgamate.
• **Dividete** il composto ottenuto in due parti, aromatizzate una parte con il pâté di olive e l'olio. • **Mescolate** e lasciate riposare in frigorifero per circa 3 ore. Tagliate il pan di Spagna a triangolini piccoli. Con un sac à poche, formate su metà dei triangolini un anello di ripieno di robiola. • **Realizzate** al centro uno spuntone di crema di olive, inserite un'oliva verde snocciolata e poi farcite con il pâté di olive. • **Coprite** con i triangoli di pan di Spagna rimanenti e fateli rassodare in freezer. Quindi spennellateli con la gelatina, inzuppate i due lati esterni con la bagna preparata emulsionando il miele e l'acqua, e servite.

Lollipop a sorpresa

Ingredienti per 4-6 persone
200 g di **farina** • 125 g di **burro aromatizzato** (**curry**, **prezzemolo**, **pomodorini secchi**) a scelta • **sale**
1 **uovo** • 20 **stecchi da ghiacciolo**

Preparazione

• **Per il burro aromatizzato**: lasciate ammorbidire il burro a temperatura ambiente. Raccoglietelo in una ciotola e lavoratelo finché diventa cremoso.
• **Dividetelo** in più ciotoline e aromatizzatelo secondo il vostro gusto unendo, a piacere, il prezzemolo tritato, il curry, i pomodori secchi tritati, ecc.
• **Setacciate** la farina in una ciotola con un pizzico di sale. Unite il burro aromatizzato freddo, tagliato a dadini, e lavorate con la punta delle dita. • **Incorporate** l'uovo e lavorate ancora fino a ottenere una pasta omogenea. Dategli forma di palla, copritela con pellicola trasparente e mettetela in frigo per un'ora. Trascorso il tempo, levate e stendete la pasta a uno spessore di circa 1/2 cm. • **Ritagliate** quindi tanti dischi di 5 cm di diametro con un coppapasta.
• **Infilate** in ogni biscotto uno stecco di legno, disponeteli sulla placca del forno, foderata con carta forno, infornate a 180 °C per 15 minuti. Levate e servite.

Crostatine alla salsiccia

Ingredienti per 8 persone
400 g di **pasta brisée**
200 g di **salsiccia** • 2 dl di **passata di pomodoro** • **vino bianco**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Spellate** la salsiccia, sgranatela e fatela soffriggere in una casseruola con un filo di olio. Sfumate con il vino, unite la passata di pomodoro e fate restringere per qualche minuto. Regolate di sale, pepate e tenete da parte. • **Tirate** la pasta brisée in una sfoglia sottile e foderate 8 stampini scanalati. • **Bucherellate** la pasta con i rebbi di una forchetta, e infornate a 180 °C per 10 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. • **Distribuite** il ragù di salsiccia negli stampini.
• **Realizzate** delle strisce di pasta con la brisée avanzata e sistematele a griglia a mo' di crostata sul ripieno. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 25-30 minuti. Levate e servite.

Babà salati ▸ alle noci con crema di burrata e salsa di basilico

Ingredienti per 6-8 persone
300 g di **farina 00** (più altra per il lievitino) • 200 g di **manitoba**
15 g di **lievito di birra**
100 ml di **latte** • 80 g di **burro** (più altro per gli stampini)
15 g di **zucchero** • 3 **uova**
100 g di **gherigli di noce**
10 g di **sale**
Vi servono inoltre: **crema di burrata**
salsa di basilico

Preparazione
• **Per il lievitino**: fate sciogliere il lievito di birra nel latte tiepido; aggiungete qualche cucchiaio di farina, mescolate e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume. • **Raccogliete** in una ciotola le farine e aggiungete le uova leggermente sbattute, lo zucchero e il sale; impastate bene, versate a poco a poco il lievitino e il burro fuso, e lavorate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo.
• **Trasferite** il composto in una terrina capiente, coprite con un canovaccio e fate lievitare in un luogo tiepido fino al raddoppio del volume iniziale.
• **Incorporate** quindi i gherigli di noce tritati, imburrate gli stampini per babà e distribuite l'impasto, riempiendoli fino a due terzi. • **Trasferite** in un luogo tiepido e fate riposare per circa un'ora. Infornate a 200 °C per circa 10 minuti, quindi abbassate la temperatura a 180 °C e fate cuocere fino a quando i babà saranno ben dorati. • **Sfornate**, farcite con la crema di burrata e la salsa di basilico, e servite.

Crema di burrata

In un mixer da cucina raccogliete **250 g di burrata, 30 ml di panna liquida** e **un filo di olio extravergine di oliva**, e frullate fino a ottenere una crema fluida e omogenea. **Salate** e **pepate**.

Utensile furbo

Stampi monoporzione, in alluminio, per babà mignon. Perfetti per realizzare babà dolci e salati. **www.decora.it.**

0,20€ a porzione

Babà salati alle noci con crema di burrata e salsa al basilico

Salsa di basilico

Sciacquate **1 ciuffo abbondante di basilico** e asciugatelo con carta assorbente da cucina; raccoglietelo in un mixer da cucina, aggiungete **40 ml di olio extravergine di oliva, 10 ml di acqua** e **un pizzico di sale.** Profumate con **una macinata di pepe** e frullate fino a ottenere una salsa omogenea.

Falle girare

Non potevano mancare in questo numero le lasagne di Carnevale, sì ma mica le solite. Farcite con succulenti ingredienti di stagione e arrotolate su se stesse, danno vita a piatti prelibati… da far girar la testa!

6

1,50€ a porzione

Girelle verdi di lasagne gratinate con verza e salmone

◂Girelle verdi di lasagne gratinate con verza e salmone

Ingredienti per 4 persone
350 g di **lasagne fresche**
400 g di **salmone affumicato**
250 g di **foglie di verza**
1 rametto di **rosmarino**
200 g di **salsa di pomodoro**
500 ml di **panna fresca**
parmigiano grattugiato • **burro**
olio aromatizzato all'aglio
sale e pepe

Preparazione
• **Lessate** le lasagne in acqua bollente e salata; scolatele al dente, stendetele man mano su un canovaccio, spolverizzato con un po' di parmigiano, e fatele asciugare.
• **Sbollentate** le foglie di verza in acqua salata; scolatele, raccoglietele in una ciotola con acqua fredda e fatele asciugare su un canovaccio pulito. • **Disponete** le foglie di verza sopra le lasagne e farcite con il salmone a fettine e la salsa di pomodoro. Salate, pepate, condite con un filo di olio e il rosmarino, e arrotolate le lasagne su se stesse.
• **Tagliate** i rotolini a metà e disponeteli nelle cocotte ben imburrate; nappate con la panna fresca, cospargete con altro parmigiano e fate gratinare in forno a 180 °C per 10-15 minuti.
Levate e servite.

Girelle di lasagne con prosciutto e fontina

Ingredienti per 4 persone
350 g di **lasagne fresche**
300 g di **prosciutto cotto tagliato sottile**
300 g di **fontina a fettine sottili**
parmigiano grattugiato
500 g di **besciamella** • **sale**

Preparazione
• **Lessate** le lasagne in acqua bollente e salata; scolatele al dente, stendetele man mano su un canovaccio, spolverizzato con un po' di parmigiano, e fatele asciugare. Farcite le lasagne con un pochino di besciamella e le fette di prosciutto e fontina, quindi arrotolatele su se stesse.
• **Velate** una pirofila da forno con un po' di besciamella, quindi disponete le roselline mettendole in piedi.
• **Cospargete** con altra besciamella e spolverizzate con abbondante parmigiano. • **Infornate** in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per circa 20-25 minuti. Quando saranno ben gratinate, levate, portate in tavola e servite.

SPECIALE CARNEVALE

Lasagne... Preparatele in casa!

Disponete **220 g di farina di tipo 1** e **50 g di semola** a fontana, unite al centro **3 uova** e impastate energicamente fino a ottenere un composto sodo e omogeneo; dategli forma di palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare per 30 minuti. Stendete la pasta in una sfoglia sottile (con la macchinetta per la pasta o con un matterello), e ricavate tanti rettangoli lunghi 15 cm e larghi 7,5 cm.

Stupite tutti con 4€

Girelle di lasagne zucca gorgonzola e salsiccia ▼

Ingredienti per 4 persone
350 g di **lasagne fresche**
500 g di **besciamella** • 500 g di **zucca**
300 g di **gorgonzola** • 200 g di **salsiccia**
2 spicchi di **aglio** • **brodo vegetale**
parmigiano grattugiato • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Per la farcia**: in una padella fate rosolare l'aglio con un filo di olio; unite la zucca, pulita e tagliata a cubetti, e fate soffriggere per qualche minuto. Bagnate con un bicchiere di brodo e fate cuocere per una decina di minuti. Salate e pepate. Spellate e sgranate la salsiccia, quindi fatela saltare in padella, senza aggiungere grassi; spegnete e tenete da parte. • **Lessate** le lasagne in acqua bollente e salata; scolatele al dente e stendetele su un canovaccio pulito, spolverizzato con un po' di parmigiano.
• **Amalgamate** la zucca con la salsiccia e qualche cucchiaio di besciamella; salate e pepate. Spalmate la farcia sulle sfoglie e cospargete con il gorgonzola a fiocchetti.
• **Arrotolate** le sfoglie e tagliatele a tronchetti. Imburrate una pirofila, velate con un po' di besciamella e disponete le girelle di lasagne; cospargetele con la besciamella restante e con il parmigiano, e fate gratinare a 180 °C per circa 15 minuti. Sfornate e servite.

▲ Girelle di lasagne con radicchio e gambuccio

Ingredienti per 4 persone
350 g di **lasagne** • 700 g di **radicchio trevigiano** • 500 g di **besciamella**
150 g di **gambuccio di prosciutto**
1/2 bicchiere di **vino rosso** • 1 rametto di **rosmarino** • 2 **scalogni** • **burro**
parmigiano grattugiato • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Per la riduzione al balsamico:
125 g di **aceto balsamico** • 2 cucchiaini di **miele** • 1 cucchiaio di **zucchero**
3 **chiodi di garofano** • **cannella in stecche**
3 **bacche di ginepro**

Preparazione
• **Per la farcia**: pulite il radicchio e tagliatelo a spicchi; grigliatelo su una piastra ben calda e tagliatelo a listerelle. In una padella fate rosolare gli scalogni tritati con un filo di olio; unite il gambuccio, tagliato a listerelle, e fate rosolare. Aggiungete il radicchio e il rosmarino, sfumate con il vino e portate a cottura. Salate e pepate. • **Per la riduzione**: in una casseruola fate ridurre della metà l'aceto balsamico con il miele, i chiodi di garofano, la cannella, lo zucchero e le bacche di ginepro pestate. • **Lessate** le lasagne in acqua bollente e salata; scolatele al dente e stendetele su un canovaccio pulito, spolverizzato con un po' di parmigiano. Velate le sfoglie con la besciamella, cospargete con la farcia al radicchio e arrotolate. • **Trasferite** i rotoli ottenuti in frigorifero per 1 ora. Imburrate una pirofila da forno e velatela con un po' di besciamella. Disponete i rotoli nella pirofila, ben affiancati, e cospargete con parmigiano grattugiato e burro a fiocchetti. Infornate in forno già caldo a 180 °C per circa 15 minuti. Sfornate e servite.

1€ a porzione

Girelle di lasagne con funghi e ricotta

Ingredienti per 4 persone
350 g di **lasagne fresche**
250 g di **funghi misti**
150 g di **ricotta** • 1 **scalogno**
50 g di **prezzemolo tritato**
parmigiano • **olio extravergine di oliva** • **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Per la farcia**: in una padella fate soffriggere lo scalogno tritato con un filo di olio; unite i funghi, mondati e tagliati a dadini, e fateli saltare a fuoco moderato per una decina di minuti. Salate, pepate e spegnete. In una ciotola raccogliete i funghi, la ricotta, il prezzemolo tritato e il parmigiano grattugiato, e amalgamate accuratamente. Trasferite in frigorifero a riposare. • **Lessate** le lasagne in acqua bollente e salata; scolatele al dente, stendetele man mano su un canovaccio, spolverizzato con un po' di parmigiano, e fatele asciugare. • **Spalmate** la farcia sulle sfoglie, tenendone da parte un po' per la guarnizione, arrotolatele e tagliatele a tronchetti. Con un sac à poche create su ogni tronchetto uno spuntone di farcia. • **Disponete** le girelle in una teglia da forno imburrata, cospargete con abbondante parmigiano grattugiato e fate gratinare a 180 °C per circa 15 minuti. Sfornate e servite.

Tips&Tricks

Fate asciugare le lasagne su un foglio di carta assorbente da cucina, o un canovaccio pulito, spolverizzato con il formaggio grattugiato per non farle attaccare.

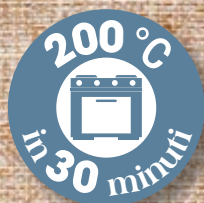
SPECIALE CARNEVALE

Cosa vi serve?

CRAI. Lasagne all'uovo senza precottura, direttamente in teglia. ***€ 1,69***.

BARILLA. Lasagne all'uovo Emiliane. 500 g. ***€ 2,09***.

BUITONI. Funghi porcini Valle degli Orti. 80 g. ***€ 3,09***.

GALBANI. Ricottina Santa Lucia senza lattosio. 100 g. ***€ 0,99***.

Girelle di lasagne con prosciutto cotto emmentaler e besciamella al montasio

Ingredienti per 4 persone
350 g di **lasagne fresche**
12 fette di **prosciutto cotto**
150 g di **emmentaler** • **grana grattugiato**
burro • **sale e pepe**
Per la besciamella: 500 ml di **latte**
50 g di **burro** • 40 g di **farina**
100 g di **montasio** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** le lasagne in acqua bollente e salata; scolatele al dente e stendetele su un canovaccio pulito, spolverizzato con un po' di grana. • **Per la besciamella**: scaldate in una casseruola il burro, unite la farina e fate tostare. A parte, fate scaldare il latte e unitelo al burro cotto.
• **Portate a cottura**, mescolando in continuazione con una frusta, e fate cuocere per 5 minuti su fuoco basso. Regolate di sale e di pepe, e incorporate fuori dal fuoco il montasio grattugiato.
• **Tagliate** a fettine sottili con una mandolina l'emmentaler. • **Disponete** le sfoglie sul piano di lavoro e stendete su ciascuna un cucchiaio di besciamella.
• **Completate** con una fetta di prosciutto cotto e qualche fettina sottile di emmentaler, e cospargete con un po' di grana.
• **Arrotolate** le sfoglie a mo' di cannellone e lasciatele riposare per qualche minuto.
• **Tagliate** quindi i cannelloni in tre parti uguali, realizzate tanti piccoli cilindri (otterrete circa 21 cilindri) e disponeteli su una pirofila da forno, già imburrata, da circa 35x24x5 cm. • **Coprite** con la besciamella e spolverizzate con il grana grattugiato. • **Infornate** a 200 °C e fate cuocere per circa mezz'ora o comunque finché le girelle di lasagne non saranno ben dorate. • **Sfornate,** portate in tavola e servite.

LASAGNE & CANNELLONI FRA TRADIZIONE E CREATIVITÀ

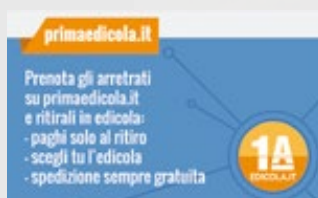
■ ***Nella scuola di cucina****: sfoglia all'uovo e non solo...impasti classici, ai cereali, gluten free e multicolor, fotografati step by step per poter creare in casa lasagne e cannelloni succulenti, fatti ad arte e presentati da chef*

■ ***Capitolo per capitolo:*** *lasagne girate, in teglia, al piatto, in monoporzione; cannelloni di carne, di pesce, di verdura; lasagne e cannelloni di crespelle*

■ ***Nel ricettario****: dalle lasagne bolognesi alle calabresi; dalle classiche all'uovo a quelle...senza; dalle colorate alle scomposte; dalle integrali alle vegane; dalle arrotolate... ai cannelloni, farciti d'ogni prelibatezza!*

PRENOTALO
DAL TUO EDICOLANTE!

PANATURE gourmet

7

Pollo, vitello, agnello…
Carni bianche e rosse,
modellate in forme originali
e poi passate in panature
croccanti,
si trasformano
in entrée o secondi
piatti prelibati

Petto di anatra all'arancia in crosta di pistacchi e mandorle

Ingredienti per 4 persone
600 g di **petto di anatra**
la scorza e **il succo** di 9 **arance** • 1 **limone**
200 g di **pistacchi tritati**
200 g di **mandorle tritate**
zucchero di canna
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Versate** il succo di 7 arance in una terrina. Aggiungete i petti di anatra e fateli marinare per almeno 1 ora. Tagliate a julienne la scorza delle arance e raccoglietele in un pentolino.
• **Aggiungete** 1 cucchiaio di zucchero di canna, il succo del limone e il succo di 1 arancia; mettete sul fuoco e caramellate lo zucchero. Spegnete e fate raffreddare. • **Scolate** i petti di anatra dalla marinata e passateli nella granella di pistacchi e mandorle, premendo bene per farla aderire.
• **Scaldate** un filo di olio in un tegame, mettete la carne e fatela rosolare bene da entrambi i lati. Salate, pepate, sfumate con il succo dell'arancia restante e proseguite la cottura. Spegnete e fate riposare per 2 minuti. • **Impiattate**, nappate la carne con il fondo di cottura e accompagnate con le scorzette caramellate. Servite.

Praline di carne alle quattro panature

Ingredienti per 6 persone
500 g di **carne macinata mista**
100 g di **parmigiano grattugiato**
1 bicchiere di **latte** • 1 **uovo**
100 g di **pangrattato**
semi di sesamo • **semi di papavero**
farina di mais
granella di pistacchi
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola la carne macinata, l'uovo, il latte, il pangrattato e il parmigiano grattugiato; regolate di sale e di pepe, e mescolate bene. • **Coprite** con un foglio di pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per 30 minuti. Realizzate quindi tante polpettine.
• **Passatene** una nei semi di sesamo, una in quelli di papavero, una nella granella di pistacchi e una nella farina di mais. • **Premete** bene per far aderire le diverse panature e proseguite in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti.
• **Disponete** le polpettine in una teglia con carta forno, condite con un filo di olio e infornate a 180 °C per 20 minuti.
• **Sfornate**, disponete le polpettine nei pirottini di carta (4 polpettine per ogni pirottino), alternando i gusti, e servite.

granella di pistacchi

semi di sesamo

farina di mais

semi di papavero

Tartufo di chianina ▸ con cuore di mozzarella di bufala

Ingredienti per 6 persone
800 g di **carne chianina macinata** • 1 **uovo**
100 g di **parmigiano grattugiato**
1 bicchiere di **latte** • 250 g di **mozzarella di bufala** • 100 g di **pane raffermo**
5 fette di **pancarrè** • **semi di papavero**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mettete** in ammollo il pane raffermo nel latte. Unite la carne macinata, l'uovo e il parmigiano grattugiato; regolate di sale e di pepe, e amalgamate bene. • **Trasferite** in frigo e fate riposare per almeno 30 minuti. Tagliate la mozzarella in 8 dadini e metteteli in un colino per farli scolare. • **Private** il pancarrè della crosta e frullatelo in un mixer con i semi di papavero. • **Riprendete** quindi il composto di carne e formate tante polpettine, mettendo al centro un dadino di mozzarella. • **Ungetele** con un pochino di olio, passatele nella miscela di pancarrè e infornate a 180 °C per 20 minuti. • **Sfornate**, disponete le polpettine nei pirottini e servite.

SPECIALE CARNEVALE

Polpettine di agnello ▸ in crosta di lardo

Ingredienti per 4 persone
800 g di **polpa di agnello macinata** • 1 **uovo**
2 **alici sott'olio** • 1 bicchiere di **latte** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 50 g di **pecorino di fossa grattugiato**
50 g di **parmigiano grattugiato** • 200 g di **lardo**
200 g di **pangrattato** • 100 g di **pomodori pachino**
1 **scalogno** • 1 bicchiere di **vino** • **olio extravergine di oliva** • **sale** • **pepe di Szechuan**
Vi serve inoltre: **pecorino di fossa**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola la carne, il prezzemolo tritato, il latte, una manciata di pangrattato, i formaggi grattugiati, lasciandone da parte 2 cucchiai, l'uovo e i pomodori pachino tritati. Regolate di sale, amalgamate e fate riposare in frigo per almeno 30 minuti. • **Tritate** al coltello il lardo e unitelo al pangrattato. • **Aggiungete** i formaggi rimasti, profumate con altro prezzemolo tritato e miscelate. • **Formate** quindi tante polpettine e passatele nella panatura. • **Fate stufare** lo scalogno tritato in una padella con un filo di olio. Unite le alici e fatele stemperare. Sfumate con il vino e poi unite le polpettine. • **Fate cuocere** per 10 minuti fino a doratura. Impiattate, spolverizzate con il pecorino e una macinata di pepe, e servite.

Pici di pollo con croccante al limone e zenzero

Ingredienti per 4 persone
600 g di **petto di pollo** • **la scorza** e **il succo** di 3 **limoni** • 1 ciuffo di **menta** (più altra per guarnire) • **liquirizia in polvere** • 1 radice di **zenzero** • **pangrattato** • **olio di semi di arachide** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** il petto di pollo a striscioline. Versate il succo dei limoni in una ciotola, unite la menta, tagliata finemente, un pizzico di sale e di pepe e le striscioline di pollo; fateli marinare per un paio di ore. Nel frattempo miscelate il pangrattato con la scorza dei limoni e lo zenzero grattugiati finemente, e mettete la panatura in un piatto fondo. • **Scolate** i pici dal liquido di marinata e passateli nella panatura. • **Scaldate** abbondante olio di semi in padella, tuffate i pici e friggeteli. Quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. • **Impiattate**, spolverizzate con altro zenzero grattugiato e la liquirizia, e guarnite con una fogliolina di menta. Servite.

pangrattato + limoni + zenzero

taralli + farina integrale

Stupite tutti con 4€

Lo sapevate che?
Masticare un pezzetto di radice di zenzero aiuta contro il mal d'auto e la nausea. In pochi minuti il fastidio sarà alleviato.

Fettine di sovracoscia di pollo con croccante di taralli agli agrumi

Ingredienti per 4 persone
4 **fette di sovracoscia di pollo**
300 g di **taralli al finocchio**
2 **limoni** • 2 **arance** • 1 **radice di zenzero** • **farina integrale**
cointreau • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Passate** le fette di sovracoscia nella farina integrale, facendola aderire bene; in una padella larga scaldate un filo di olio, disponete le fette di carne e fatele cuocere dolcemente per una decina di minuti. • **Bagnate** con il liquore, alzate leggermente la fiamma e lasciate sfumare. • **Sbriciolate** nel frattempo i taralli e insaporite la granella ottenuta con la scorza degli agrumi e lo zenzero grattugiati. Quando le fettine di pollo saranno cotte, levatele dalla padella e tenetele da parte in caldo. • **Versate** il succo di un limone e di un'arancia in padella, aggiungete un goccio di cointreau e fate ridurre. • **Disponete** la carne nei piatti da portata e nappatela con la salsa ridotta. Guarnite con la granella di taralli, regolate di sale e di pepe, e servite.

Costata di vitello ▲ alla senape

Ingredienti per 4 persone
4 **costate di vitello con l'osso**
400 g di **corn flakes**
senape di Digione
1 ciuffo di **prezzemolo** (più altro per guarnire) • 1 ciuffo di **coriandolo**
100 g di **burro di panna fresca**
sale e pepe

Preparazione
• **Scalzate** le costate lasciando almeno 3 cm di osso scoperto; salate, pepate e spalmatevi la senape. Mettetele in una terrina, sigillate con un foglio di pellicola trasparente e fate riposare in frigo per almeno 1 ora. • **Tritate** finemente il prezzemolo e il coriandolo. • **Mettete** il burro in una ciotola, unite le erbe aromatiche tritate e amalgamate. Tritate grossolanamente i corn flakes e disponeteli in un piatto fondo. • **Passate** le costate nei corn flakes tritati e disponetele in una teglia, rivestita con carta forno. Guarnite con ciuffetti di burro aromatizzato, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa mezz'ora. • **Sfornate**, guarnite con qualche fogliolina di prezzemolo e servite.

Guida ai consumi consapevoli
Mai più consumatori allo sbaraglio di Anna Tortora

Siamo Fritti!

Come far felici gusto e salute

Carnevale, tempo di castagnole, chiacchiere e tante altre delizie da preparare durante le feste. Quelle del periodo hanno tutte in comune qualcosa: richiedono la frittura in un grasso. Questo tipo di cottura alla lunga tende a degradare anche il grasso migliore, quindi è importante sceglierlo in base al tempo e alla temperatura necessari.

Olio Extravergine di Oliva: è **il principe dei grassi vegetali**, e noi in Italia siamo fortunati perché abbiamo il migliore del mondo. **Privo di colesterolo**, è ricco di sostanze pregiate che però tendono a deteriorarsi con cotture superiori a 160 °C. L'aroma caratteristico, delizioso a crudo, resta evidente in frittura, e può piacere o meno.

Olio di semi: esistono diversi tipi. Olio di mais, di girasole, soia e di **arachidi**, ma è quest'ultimo **il migliore per friggere**, in quanto ha un punto di fumo (cioè la temperatura oltre la quale ogni grasso produce sostanze tossiche) più alto degli altri e **resiste** più a lungo **a temperature elevate**. È l'ideale per fritture rapide, a una temperatura tra i **160 °C** e i **180 °C**.

Burro vaccino: sì, anche il burro è un grasso dalle proprietà nutrizionali importanti. **Si può usare per friggere, a patto di non superare i 130 °C**, perché oltre tale temperatura, l'acqua presente in quantità elevata favorisce l'idrolisi dei grassi, che diventano nocivi. È facile accorgersene: oltre la soglia di sicurezza, il burro diventa prima nocciola, e poi scuro.

Burro chiarificato (o Ghi): si tratta di un burro vaccino da cui **sono state eliminate l'acqua e le proteine**, lasciando solo **la materia grassa (99%)**. È un ingrediente importante della cucina ayurvedica e si acquista in tutti i negozi di alimenti biologici, anche se da noi non è ancora molto diffuso. Sta riscuotendo un certo interesse da parte dei nutrizionisti. Infatti, oltre ad avere un punto di fumo molto alto, 252 °C, è ricco di acido butirrico, che aiuta il sistema immunitario, e **può essere consumato** anche **da chi è intollerante al lattosio**.

Strutto: è il piu antico dei grassi usati per friggere, viene dalle origini contadine dell'Italia, che del maiale usavano giustamente tutto. Anche se è di origine animale, tuttavia, ha una percentuale di grassi saturi contenuta, e un punto di fumo medio-alto, tra i 180 °C e i 210 °C, che lo rende una buona alternativa per zeppole, castagnole & Co. (ma non per vegetariani e vegani).

6 Color color... ARANCINA

Peccaminoso street food nostrano, le arancine mettono tutti d'accordo. E allora cosa aspettate? sbizzarritevi a prepararle in casa e arricchitele con farce e ripieni golosissimi e coloratissimi

Lo sapevate che?

Specialità tipica siciliana, l'**arancina** viene chiamata così a Palermo. Nel resto dell'Isola prende il nome di **arancino**.

Arancine salsiccia ▲ e piselli

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **riso vialone nano** • 1 bustina di **zafferano**
30 g di **burro** • 1,2 l di **acqua bollente**
100 g di **formaggio grattugiato** (**parmigiano**, **pecorino**, **caciocavallo**…) • 300 g di **pangrattato**
2 l di **olio di semi di arachide** • **sale**
Per il ripieno: 1 **cipollotto** • 250 g di **salsiccia a nastro**
80 g di **piselli** • 250 g di **scamorza**
100 ml di **pomodoro a pezzettoni** • 2 foglie di **salvia**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**
Per la pastella: 200 g di **farina 00**
2 g di **sale** • 300 ml di **acqua**

Preparazione
• **Lessate** il riso in acqua salata e aromatizzata con lo zafferano per 15-18 minuti su fiamma media, in modo che l'acqua venga completamente assorbita. Una volta pronto, spegnete e aggiungete il burro a pezzetti. Incorporate il formaggio grattugiato, regolate di sale e fate raffreddare il riso. • **Fate soffriggere** in una padella il cipollotto tritato con un filo di olio e 2 cucchiai di acqua per 2 minuti. Unite la salvia, la salsiccia sbriciolata, i piselli, il pomodoro e un pizzico di sale e di pepe, e fate cuocere per 10 minuti. • **Prelevate** 120-130 g di riso, formate una sfera e schiacciatela al centro con la mano. • **Sistemate** un cucchiaino di ripieno e un dadino di scamorza. Chiudete la base dell'arancina e modellatela dandole una forma a pera. • **Proseguite** a realizzare le arancine fino a esaurimento degli ingredienti. • **Preparate la pastella**: con una frusta amalgamate la farina con il sale e l'acqua fino a ottenere un composto liscio e fluido. Immergete le arancine nella pastella e passatele nel pangrattato. • **Friggete** le arancine in abbondante olio di semi bollente. Scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina e servite.

Arancine… preparatele così

Per far raffreddare prima il riso, stendetelo bene su una teglia e coprite con pellicola trasparente

Fate un incavo e sistemate al centro il ripieno

Ricoprite interamente le arancine nella pastella, aiutandovi con un mestolo forato

Friggete le arancine in un wok o in una padella capiente

Arancine al pomodoro con mozzarella e alici

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **riso vialone nano**
1,2 l di **acqua bollente** • 30 g di **burro**
30 g di **concentrato di pomodoro**
100 g di **formaggio grattugiato** (**parmigiano**, **caciocavallo**, **pecorino**…)
2 cucchiai di **prezzemolo tritato**
300 g di **pangrattato** • 2 l di **olio di semi di arachide** • **sale**
Per il ripieno: 500 g di **mozzarelline**
1 vasetto di **alici sott'olio**
Per la pastella: 200 g di **farina 00**
2 g di **sale** • 300 ml di **acqua**

Preparazione
• **Lessate** il riso in acqua bollente e salata. Spegnete e incorporate il concentrato di pomodoro, il burro a pezzetti, il formaggio e il prezzemolo tritato. Salate e amalgamate bene. Stendete il riso in una teglia piatta e lasciate intiepidire. • **Prelevate** 120-130 g di riso, formate una sfera, schiacciatela al centro formando un incavo e sistemate una mozzarellina e un'alice scolata. • **Chiudete** la base dell'arancina e modellatela dandole una forma a pera. • **Proseguite** a realizzare le altre arancine fino a esaurimento degli ingredienti. • **Per la pastella**: con una frusta mescolate la farina con il sale e l'acqua fino a ottenere un composto liscio. • **Tuffate** le arancine nella pastella e poi passatele nel pangrattato. • **Friggetele** fino a doratura, scolate su carta assorbente e servite.

SPECIALE CARNEVALE

0,20€ al pezzo

Arancine ▲ con spinaci e scamorza

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **riso vialone nano già lessato**
1 bustina di **zafferano** • 30 g di **burro**
100 g di **formaggio grattugiato** (**parmigiano**, **caciocavallo**, **pecorino**…)
300 g di **pangrattato**
2 l di **olio di semi di arachide** • **sale**
Per il ripieno: 200 g di **besciamella**
150 g di **spinaci già cotti e tritati**
50 g di **scamorza grattugiata**
Per la pastella: 200 g di **farina 00**
2 g di **sale** • 300 ml di **acqua**

Preparazione
• **Incorporate** al riso, lessato con lo zafferano, il burro a pezzetti e il formaggio grattugiato, e regolate di sale. Lasciate raffreddare il riso. Mescolate la besciamella con gli spinaci e la scamorza. • **Prelevate** 120-130 g di riso, formate una sfera, schiacciatela al centro formando un incavo e sistemate un cucchiaino di ripieno.
• **Modellate** l'arancina dandole una forma a pera. Proseguite a realizzare le altre arancine fino a esaurimento degli ingredienti. Preparate la pastella mescolando tutti gli ingredienti con una frusta. • **Immergete** le arancine nella pastella e poi passatele nel pangrattato. • **Scaldate** l'olio a 170-180 °C e friggetele fino a doratura, scolate su carta assorbente e servite.

Arancine nere con gamberi ed erba cipollina

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **riso vialone nano** • 1 bustina di **nero di seppia** • 30 g di **burro**
1,2 l di **acqua bollente**
100 g di **formaggio grattugiato** (**parmigiano**, **caciocavallo**, **pecorino**…)
300 g di **pangrattato** • 2 l di **olio di semi di arachide** • **sale**
Per il ripieno: 400 g di **gamberi già sgusciati** • 1 **cipollotto** • 4 steli di **erba cipollina** • **olio extravergine di oliva** • **sale**
Per la pastella: 200 g di **farina 00**
2 g di **sale** • 300 ml di **acqua**

Preparazione
• **Lessate** il riso in acqua salata e aromatizzata con il nero di seppia per 15-18 minuti su fiamma media, in modo che l'acqua venga completamente assorbita. Spegnete, incorporate il burro a pezzetti e il formaggio grattugiato, e regolate di sale. Lasciate raffreddare il riso. • **Per il ripieno**: fate soffriggere in una padella il cipollotto tritato con un filo di olio e un cucchiaio di acqua su fiamma medio-bassa; unite i gamberi tritati e un pizzico di sale, e fate cuocere per 3 minuti. Profumate con l'erba cipollina tritata e tenete da parte. • **Prelevate** 120-130 g di riso, formate una sfera, schiacciatela al centro formando un incavo e sistemate un cucchiaino di ripieno. • **Modellate** l'arancina dandole una forma sferica. Proseguite a realizzare le altre arancine fino a esaurimento degli ingredienti. Preparate la pastella mescolando tutti gli ingredienti con una frusta. • **Immergete** le arancine nella pastella e poi passatele nel pangrattato. • **Scaldate** l'olio a 170-180 °C e friggetele fino a doratura, scolate su carta assorbente e servite.

Stupite tutti con 3,50€

Tips & Tricks
Friggete una, due arancine alla volta per non abbassare troppo la temperatura dell'olio.

SPECIALE CARNEVALE

Accompagnate con...
Crudité di verdure

Accompagnate la frittura con un'insalatina a crudo. Tagliate a listerelle **carote**, **zucchine**, **peperoni**, e **porri** a piacere. Condite con un filo di **olio extravergine di oliva** e aromatizzate con il **rosmarino** e un po' di **salvia** spezzettata. **Salate**, **pepate**, mescolate e servite.

Arancine con ragù di vitello e funghi

0,40€ al pezzo

Cosa vi serve?

SAGRA
Olio di Girasole Alto Oleico resistente alle alte temperature. 1 l. **€2,20**.

FRIOL
Olio di semi vari. 1 l. **€2,79**.

CRAI
Olio di semi di arachide. 1 l. **€2,69**.

MONINI
Olio extravergine di oliva. 1 l. **€6,49**.

Arancine con ragù di vitello e funghi

Ingredienti per 4 persone
500 g di **riso vialone nano**
1 bustina di **zafferano**
30 g di **burro** • 1,2 l di **acqua bollente** • 100 g di **formaggio grattugiato** (**parmigiano**, **caciocavallo**, **pecorino**…) • 300 g di **pangrattato**
2 l di **olio di semi di arachide** • **sale**
Per il ripieno: 1 **cipolla bianca**
30 g di **burro** • 100 g di **carne di vitello** • 2 **fegatini di pollo**
20 g di **funghi secchi già ammollati**
50 g di **prosciutto crudo**
80 g di **salsa di pomodoro**
80 g di **mozzarella a dadini**
sale e pepe
Per la pastella: 200 g di **farina 00**
2 g di **sale** • 300 ml di **acqua**

Preparazione
• **Lessate** il riso in acqua bollente e salata con lo zafferano. Spegnete e incorporate il burro a pezzetti e il formaggio. Salate, amalgamate bene e lasciate intiepidire. • **Per il ripieno**: in una casseruola fate soffriggere la cipolla tritata con il burro e un cucchiaio di acqua; aggiungete la carne e il prosciutto tritati, i fegatini a dadini e i funghi strizzati e tritati, e lasciate insaporire per 3 minuti su fiamma media. • **Unite** la salsa di pomodoro, regolate di sale e di pepe, e fate cuocere per 20-30 minuti.
• **Prelevate** 120-130 g di riso, formate una sfera, schiacciatela al centro formando un incavo e sistemate un cucchiaino di ripieno e un dadino di mozzarella. • **Modellate** l'arancina dandole una forma sferica. Proseguite a realizzare le altre arancine fino a esaurimento degli ingredienti.
• **Per la pastella**: con una frusta mescolate la farina con il sale e l'acqua fino a ottenere un composto liscio. • **Immergete** le arancine nella pastella e poi passatele nel pangrattato. Scaldate l'olio a 170-180 °C e friggetele fino a doratura, scolate su carta assorbente e servite.

Arancine con pesto al basilico melanzane e pecorino

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **riso vialone nano già lessato**
40 g di **pesto al basilico**
100 g di **pecorino grattugiato**
300 g di **pangrattato** • 2 l di **olio di semi di arachide** • **sale**
Per il ripieno: 500 g di **melanzane grigliate**
100 g di **pecorino semistagionato**
Per la pastella: 200 g di **farina 00**
2 g di **sale** • 300 ml di **acqua**

Preparazione
• **Unite** al riso caldo il formaggio grattugiato e il pesto al basilico, amalgamate bene, salate e lasciate raffreddare. • **Per il ripieno**: mescolate le melanzane tritate con il pecorino grattugiato. • **Prelevate** 120-130 g di riso, formate una sfera, schiacciatela al centro formando un incavo e sistemate un cucchiaino di ripieno. Modellate l'arancina dandole una forma sferica. • **Proseguite** a realizzare le altre arancine fino a esaurimento degli ingredienti. • **Per la pastella**: con una frusta mescolate la farina con il sale e l'acqua fino a ottenere un composto liscio. • **Immergete** le arancine nella pastella e poi passatele nel pangrattato. • **Scaldate** l'olio a 170-180 °C e friggetele fino a doratura, scolate su carta assorbente e servite.

Aperiparty tra amiche

Volete organizzare una serata divertente e tutta al femminile, magari in occasione dell'8 marzo? E allora diramate gli inviti che al menu, low cost e facilissimo da preparare, pensiamo noi!

Misticanza ▲ di campo con uova acciughe pinoli e capperi

Ingredienti per 6-8 persone
500 g di **misticanza** o di **erbette di campo** • 100 g di **pecorino toscano**
5-6 **filetti di acciughe sott'olio**
una decina di **capperi sotto sale**
4 **uova** • 50 g di **pinoli già pelati**
uvetta • **aceto di vino bianco** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** le uova in acqua bollente per circa 8 minuti, quindi scolatele, lasciatele intiepidire e sgusciatele.
• **Mondate** e sciacquate accuratamente la misticanza, e tagliate il pecorino a dadini. Sciacquate i capperi, per eliminare il sale di conservazione, e tritatene una metà.
• **Mettete in ammollo** in acqua tiepida l'uvetta e preparate una emulsione con olio, aceto, sale e pepe. Condite l'insalata con l'emulsione preparata, aggiungete i filetti di acciuga, i capperi tritati e quelli interi, il pecorino, i pinoli tostati e l'uvetta, ben strizzata. • **Mescolate**, distribuite nelle ciotoline individuali e guarnite con le uova sode, sgusciate e tagliate a spicchi. Portate in tavola e servite.

Lasagne al ragù

Ingredienti per 8 persone
600 g di **lasagne**
150 g di **lonza di maiale macinata**
150 g di **polpa di manzo macinata**
100 g di **fegatini di pollo**
70 g di **prosciutto crudo a dadini**
50 g di **pancetta**
100 g di **parmigiano grattugiato**
1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro** • 1 **cipolla** • 1 **carota**
1 **costa di sedano** • 1 dl di **vino rosso**
100 ml di **latte** • 800 ml di **besciamella**
80 g di **burro** • **olio extravergine di oliva sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** la pancetta, la cipolla, la carota e il sedano e fateli rosolare in un tegame con 50 g di burro e 4-5 cucchiai di olio. • **Aggiungete** la carne macinata, i fegatini e il prosciutto; salate, pepate, lasciate rosolare per qualche minuto e sfumate con il vino. • **Unite** il concentrato di pomodoro, incoperchiate e proseguite la cottura a fuoco basso per circa 1 ora e mezza, mescolando e bagnando man mano con il latte.
• **Scottate** le lasagne per 1 minuto in acqua bollente e salata e scolatele su un canovaccio. Imburrate una pirofila e velate il fondo con un mestolo di besciamella.
• **Disponete** uno strato di lasagne, coprite con il ragù e altra besciamella e spolverizzate con abbondante parmigiano. • **Ripetete** la sequenza degli strati terminando con il ragù, la besciamella e il parmigiano.
• **Completate** con qualche fiocchetto di burro e infornate a 180 °C per 20-25 minuti. Sfornate e servite.

180 °C in 25 minuti

200 °C in 15 minuti

Sfoglie ripiene di formaggio e verdure

Ingredienti per 6-8 persone
3 confezioni di **pasta sfoglia**
1 kg di **verdurine di campo**
3 confezioni di **formaggio fresco spalmabile**
1 **tuorlo** • **farina** • **burro**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Stendete** la pasta sfoglia a uno spessore molto sottile su un piano di lavoro leggermente infarinato. Tagliate la pasta con un coltello ben affilato e ricavate tanti triangoli. • **Sciacquate** e mondate le verdurine di campo, quindi fatele stufare in una casseruola con un filo di olio. Regolate di sale, spegnete e lasciate intiepidire. • **Aggiungete** il formaggio fresco e amalgamate. Spennellate i triangoli di sfoglia con un po' di burro fuso e poi farciteli con le verdure. • **Piegate** i lati del triangolo e arrotolate fino a ottenere tanti rotolini. Spennellateli con il tuorlo, leggermente sbattuto, e infornate a 200 °C per circa 10-15 minuti. Levate e servite.

Occhio alla mossa

Fate intiepidire bene le verdure prima di incorporare il formaggio, per evitare che si sciolga eccessivamente.

Arrotolate bene i triangoli di sfoglia partendo dalla base e facendo attenzione a non far fuoriuscire il ripieno.

Mimosa ananas e zenzero

Ingredienti per 4-6 persone
1 **disco di pan di Spagna**
il succo di 1 di **ananas**
zucchero • **zucchero a velo**
500 g di **crema pasticciera**
6 g di **zenzero in polvere**
chips di ananas

Preparazione
• **Scaldate** la crema pasticciera a bagnomaria, incorporate lo zenzero in polvere, amalgamate bene e lasciate raffreddare. • **Ricavate** dal pan di Spagna tanti dischi di uguale spessore e poi coppateli con tre coppapasta di diametro decrescente. • **Tagliate** a cubetti il pan di Spagna avanzato.
• **Disponete** il dischetto con il diametro minore in un piatto, bagnatelo con il succo di ananas e farcite con la crema allo zenzero. • **Coprite** con il dischetto di pan di Spagna intermedio, bagnatelo con il succo di ananas e farcite con altra crema. • **Coprite** con il dischetto restante e bagnate con un altro po' di succo di ananas. Coprite tutta la superficie con la crema e poi fate aderire i cubetti di pan di Spagna. • **Spolverizzate** con lo zucchero a velo, decorate con le chips di ananas e servite.

0,50€ a porzione

Chips di ananas

Pulite **1 ananas**, tagliatelo a fettine sottille e disponetele in una teglia con carta forno. Spennellate con uno sciroppo di **acqua** e **zucchero** e fate essiccare in forno a 80 °C.

0,20€ al pezzo

Pan dolce

Ingredienti per 20 panini
500 g di **farina 00**
200 ml di **latte tiepido**
80 g di **zucchero**
60 g di **burro fuso**
1 cucchiaino di **sale**
1 cubetto di **lievito** • 1 **uovo**
granella di zucchero

Preparazione
• **Sciogliete** il lievito con parte del latte tiepido e un cucchiaio di zucchero, e fate lievitare per 20 minuti. • **Setacciate** la farina e fate la classica fontana; unite al centro il lievito sciolto, lo zucchero restante, il burro tiepido e il sale, e amalgamate accuratamente aggiungendo, un po' alla volta, il latte rimasto. Al termine, dovrete ottenere un composto sodo e omogeneo.
• **Formate** una palla, coprite con un canovaccio pulito e lasciate riposare fino al raddoppio del volume. Trascorso il tempo di riposo, formate circa 20 palline e disponetele in una teglia, rivestita con carta forno. • **Spennellate** i panini con l'uovo, cospargeteli con la granella di zucchero e infornate a 175 °C per circa 30 minuti. Levate, lasciate raffreddare e servite.

Frittata dolce alle pesche sciroppate

Ingredienti per 4 persone
600 g di **pesche sciroppate**
40 g di **burro salato** (più 20 g per lo stampo)
• 4 **uova** • 200 ml di **latte**
100 g di **farina 00** • 60 g di **zucchero di canna chiaro** • **la scorza** di 1/2 **limone grattugiata** • 1 pizzico di **zenzero**
1 pizzico di **sale zucchero a velo**

Preparazione
• **Imburrate** uno stampo da 15 cm di diametro e disponete le pesche, con il lato curvo verso l'alto. In un pentolino dal fondo spesso fate fondere molto dolcemente il burro. • **Mescolate** la farina, lo zucchero, il sale, lo zenzero e la scorza del limone. Incorporate poco a poco le uova, versate il latte lentamente e, sempre continuando a mescolare, aggiungete il burro fuso. Quando il vostro impasto sarà ben liscio, versatelo sulla frutta e spolverizzate con lo zucchero a velo. • **Infornate** a 200 °C per 10 minuti, quindi abbassate la temperatura a 180 °C e fate cuocere ancora per 20 minuti. • **Levate**, lasciate intiepidire e servite.

Lo sapevate che?

Ricco di antiossidanti, il cioccolato ha un effetto tonico sul sistema nervoso e cardio-protettivo.

Mousse al cioccolato

Ingredienti per 6-8 persone
500 g di **cioccolato fondente**
250 g di **zucchero**
1 l di **panna fresca**
6 **albumi** • 8 **tuorli**
2 cucchiaini di **succo di limone**
4 cucchiai di **rum**
Per la decorazione: **cioccolato fondente**

Preparazione
• **Fate fondere** il cioccolato a bagnomaria; lavorate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite il rum e il cioccolato fuso, e mescolate. • **Aggiungete** la panna montata e amalgamate ancora. • **Montate** a neve ben ferma gli albumi con il succo di limone, quindi incorporateli delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto. • **Distribuite** il composto nei bicchierini e trasferite in freezer per una notte intera (prima di servirli, lasciateli riposare per un'ora a temperatura ambiente). • **Cospargete** la superficie con il cioccolato tritato e portate in tavola.

Via Varesina, 87 - 21021 Angera (Va)
Tel. +39 0331 975131
www.ilvecchiocastagno.com
info@ilvecchiocastagno.com

IL VECCHIO CASTAGNO nasce nel 2001, all'ombra di un albero secolare piantato dal nonno, con l'idea della **famiglia Onofrio** di convogliare in questo luogo magnifico – sul lago Maggiore – le passioni e le fatiche, le aspirazioni, il saper fare e l'esperienza di una vita intera. La **conduzione famigliare** ha fatto crescere e prosperare l'azienda, fino a diventare un modello virtuoso e sostenibile, sia per le produzioni di **eccellenze agro-alimentari** (formaggi, miele, salumi, da allevamenti propri), sia per l'accoglienza, le attività e i servizi di divertimento e relax per grandi e piccini dell'**agriturismo**: **ristorazione genuina**, casalinga, con un menu sempre stagionale vivacizzato da un tocco d'innovazione, opera della chef Valeria e di mamma Maria Grazia; **eventi**, **cerimonie** e **agri-matrimoni** dallo stile e dal sapore rustico e raffinato, unici e indimenticabili; una **fattoria didattica** e poi… la rinomatissima **agri-gelateria**, di cui si occupa la sorella Francesca, una produzione artigianale di altissima qualità, realizzata con ingredienti propri, capace anche di muoversi con un delizioso carretto itinerante. Un angolo di paradiso, un giardino di delizie, di cui la ricetta che segue non è che un piccolo, squisito assaggio!

Petto di cappone "antica tradizione"

Ingredienti per 4-6 persone
1 **petto di cappone** • 1/2 bicchiere di **vino liquoroso** • 500 ml di **brodo di carne** • **rosmarino** • 2 **cipolle** 1-2 foglie di **alloro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Per il ripieno: 200 g di **castagne già lessate** • 200 g **pangrattato** 100 g di **salsiccia** • 50 g di **parmigiano grattugiato** • 1 **uovo** • 1/2 bicchiere di **latte** • 4 **marron glacé** • 1 ciuffo di **prezzemolo tritato** • **noce moscata**
Vi servono inoltre: **castagne già lessate funghi trifolati**

Le donne del ***Vecchio Castagno*** in tv, a ***Casa Alice*** con Franca Rizzi

Preparazione
• **Sciacquate** il petto di cappone, incidetelo con un coltello e ricavate una tasca. Insaporite con un pizzico di sale, profumate con il rosmarino e 1 cipolla, tritati finemente, e massaggiate accuratamente la carne con un filo generoso di olio. Lasciate riposare per qualche minuto. • **Per il ripieno**: raccoglietele in una ciotola le castagne e i marron glacé spezzettati, il pangrattato, il parmigiano, l'uovo, e la salsiccia, spellata e sgranata. Bagnate con il latte, profumate con la noce moscata, e il prezzemolo tritato e amalgamate bene fino a ottenere un composto omogeneo. • **Farcite** il petto di cappone con il ripieno preparato, salate, pepate e legate la carne con uno spago da cucina. • **Fate stufare** in una casseruola dai bordi alti la cipolla rimanente con un filo di olio, profumate con le foglie di alloro e un rametto di rosmarino, adagiate la carne e lasciatela rosolare bene da entrambi i lati. • **Bagnate** quindi con con il brodo di carne, poco alla volta, e proseguite la cottura per circa 1 ora. Poco prima del termine, bagnate con il vino e lasciate sfumare. • **Spegnete** e lasciate riposare la carne nella casseruola per una ventina di minuti. Trascorso il tempo, tagliate la carne a fette e irrorate con il fondo di cottura. • **Accompagnate** con le castagne e i funghi trifolati.

I.P.

Sul filo del gusto

4

Ecco quattro ricette golose e creative per coppie di buone forchette, da gustare cuore a cuore… come Lilli e il Vagabondo

Spaghetti curry e capesante

2€ a porzione

◂ Spaghetti curry e capesante

Ingredienti per 2 persone
160 g di **spaghetti** • 4 **capesante**
20 g di **nocciole già sgusciate**
1 **mela Grammy Smith**
1/2 **scalogno** • 1 cucchiaio di **curry in polvere**
1 bicchierino di **cognac**
brodo vegetale • qualche foglia di **alloro** • **farina** • 15 g di **burro**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sistemate** le nocciole su una placca, rivestita con carta forno, e fatele tostare in forno a 180 °C per circa 5 minuti, o comunque fino a quando saranno dorate e profumate. • **Sfornate** e lasciate raffreddare, quindi tritatele grossolanamente. • **Tagliate** la mela a spicchietti, senza sbucciarla; pulite lo scalogno e tritatelo finemente. • **Lavate** le capesante, asciugatele e infarinatele leggermente. In una casseruola fate sciogliere il burro con un filo di olio e rosolatevi lo scalogno con l'alloro; aggiungete le nocciole e le capesante, e lasciate dorare per un paio di minuti.
• **Sfumate** con il cognac e salate leggermente.
• **Cospargete** con il curry e mescolate con cura; aggiungete la mela, tenendo da parte qualche spicchietto per la guarnizione finale, un mestolo di brodo caldo e lasciate insaporire per 3-4 minuti. Togliete dal fuoco.
• **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata; scolatela al dente e insaporitela con il condimento preparato.
• **Guarnite** con gli spicchietti di mela tenuti da parte e servite subito.

Spaghetti con prugne e cosce di anatra

Ingredienti per 2 persone
160 g di **spaghetti** • 2 **cosce di anatra** • 250 g di **prugne secche snocciolate** • 2 dl di **vino rosso**
25 g di **burro** • 10 g di **farina**
1 cucchiaino di **pepe nero in grani**
2 cucchiai di **panna fresca**
qualche foglia di **alloro**
olio di semi di arachide • **sale**

Preparazione
• **Mettete** le prugne in una ciotola, bagnatele con il vino e fatele macerare per 2 ore in frigo. Fate scaldare in una casseruola 10 g di burro e 1 cucchiaio di olio, mettete le cosce di anatra e fatele dorare. • **Giratele** spesso, quindi aggiungete le prugne con il liquido di macerazione, l'alloro, il pepe e un pizzico di sale. • **Coprite** e proseguite la cottura a fuoco moderato per circa un'ora. Amalgamate il burro restante con la farina.
• **Togliete** la carne dalla casseruola e riducetela a pezzetti, eliminando le ossa.
• **Lessate** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e trasferitela in una terrina con le prugne e la carne. Incorporate al fondo di cottura della carne il composto di burro e farina e la panna fresca. Mescolate e lasciate addensare.
• **Versate** la salsa sulla pasta e mescolate. Impiattate e guarnite con le foglie di alloro.

Tips & Tricks

In alternativa, sostituite le cosce di anatra con quelle di pollo, o coniglio.

UN PIATTO PER DUE

Spaghetti pere noci e roquefort

1,30€ a porzione

Al contadino non far sapere...

Le pere, con la loro polpa granulosa e zuccherina, si sposano perfettamente sia con i formaggi freschi e cremosi, sia con quelli più saporiti e stagionati. Per un antipasto veloce, lavate e sbucciate le **pere**, eliminate i semi, tagliatele a pezzetti e infilzatele in uno spiedino alternandole a cubetti di **asiago**.

Cosa vi serve?

LA MOLISANA. Bucatino quadrato n.4. 500 g. **€1,15**.

DE CECCO. Spaghetti N. 12. 500 g. **€1,39**.

CRAI. Spaghetti integrali bio. 500 g. **€0,99**.

BARILLA. Spaghetti senza glutine. 500 g. **€1,88**.

Spaghetti pere noci e roquefort

Ingredienti per 2 persone
160 g di **spaghetti**
150 g di **pere kaiser**
20 g di **burro**
1 dl di **vino bianco secco**
80 g di **roquefort**
1 dl di **panna fresca**
5 **gherigli di noce**
sale e pepe

Preparazione
• **Fate fondere** il burro in una casseruola, unite le pere, sbucciate e tagliate a dadini, e fatele dorare per 5 minuti mescolando; bagnatele con il vino e fatelo evaporare su fiamma vivace. • **Eliminate** la crosta dal roquefort e tagliatelo a pezzetti; metteteli in una casseruola, unite la panna e fateli sciogliere a bagnomaria, mescolando con un cucchiaio di legno fino a ottenere una crema fluida. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente.
• **Versatela** in una ciotola e conditela con le pere, i gherigli di noce tritati grossolanamente e la crema di formaggio; regolate di sale e di pepe, mescolate e servite.

Spaghetti con pesto di pistacchi e chips di zucchine

Ingredienti per 2 persone
160 g di **spaghetti**
70 g di **pistacchi già sgusciati**
1 spicchio di **aglio**
1 mazzetto di **mentuccia**
parmigiano grattugiato e **in scaglie**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Per il pesto**: tritate i pistacchi in un mixer con lo spicchio di aglio; aggiungete la mentuccia, lavata e sfogliata, un pizzico di sale, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, un filo di olio e frullate ancora fino a ottenere un pesto cremoso. Tenete da parte. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela con il pesto di pistacchi. • **Impiattate** e cospargete con il parmigiano grattugiato e in scaglie; servite con le chips di zucchina e mettete al centro un ciuffetto di mentuccia. Portate in tavola e servite.

Accompagnate con... Chips di zucchina

Lavate **2 zucchine**, asciugatele e spuntatele. Tagliatele a rondelle sottili e **infarinatele**. In una padella scaldate abbondante **olio di semi di arachide** e friggete le rondelle di zucchine; quando saranno ben dorate e croccanti, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. **Salate**.

Dite CHEESE!

Volete preparare delle portate "eccellenti"? Prendete alcuni tra i migliori formaggi italiani e trasformateli in contenitori edibili: l'accoppiata con primi e secondi, di carne e di pesce, lascerà tutti a bocca aperta

6

Quadrifoglio di rosa camuna con straccetti di manzo alle noci e pere pag. 60

Maccheroncini in fonduta con verza porro e bacon pag. 58

Barchette di provolone con gamberoni al lardo aromatico pag. 59

Chicche alla zucca nei cestini di castelmagno pag. 59

Salva cremasco con petto di cappone e peperoni pag. 62

Insalata di faraona nel caciocavallo con emulsione di melagrana pag. 61

Eccellenze italiane

CACIOCAVALLO

Il caciocavallo è uno dei formaggi a pasta filata a base di latte vaccino, più antichi e conosciuti del Mezzogiorno italiano.
A seconda della zona di produzione e del tipo di latte utilizzato, prende nomi diversi: Il caciocavallo podolico (di vacche Podoliche) viene prodotto nella zona del **Gargano**. Nella zona dell'altopiano della **Sila** si produce il **Silano Dop**; in **Sicilia** il **Ragusano Dop**, prodotto con latte delle vacche Modicane.

ROSA CAMUNA

Formaggio dalla tipica forma a quadrifoglio, viene prodotto esclusivamente nella **Val Camonica**, in **Lombardia**. La pasta è morbida, dal gusto equilibrato. Ottimo formaggio da tavola, si abbina bene sia con i vini bianchi, sia con i rossi molto giovani.

CASTELMAGNO DOP

Prodotto in provincia di **Cuneo**, nel comune di **Castelmagno**, viene impiegato nella cucina piemontese, per arricchire piatti come gnocchi di patate. Ottimo in purezza o accompagnato a mieli. Può essere prodotto al pascolo, diventando **Presidio Slow Food**, e nelle malghe da piccole aziende nel periodo fra giugno e settembre.

PROVOLONE

Da annoverare, tra i più tipici, il **provolone del Monaco**, in **Campania**, e il provolone della **Valpadana**. Viene prodotto in 2 varianti: **dolce** o **piccante**. La versione dolce è realizzata con il caglio di vitello e la sua stagionatura varia tra i 2 e i 3 mesi. Ha un sapore dolce di latte, molto delicato. Quella piccante invece si prepara con il caglio di agnello o capretto e la sua stagionatura va da minimo 3 mesi a oltre un anno.

SALVA CREMASCO DOP

Formaggio tipico lombardo prodotto nelle province di Bergamo, Brescia, Cremona, Lecco, Lodi, Milano e Monza-Brianza. Dalla pasta friabile e aromatica, si accompagna con un vino rosso come il Cabernet o uno dolce come il Malvasia.

Maccheroncini in fonduta con verza porro e bacon

Ingredienti per 4 persone
1 **caciotta morbida di latte vaccino**
400 g di **maccheroncini all'uovo trafilati al torchio**
125 ml di **panna fresca**
50 g di **burro**
1 **porro** • 1/2 **verza**
80 g di **bacon a dadini**
sale

Preparazione
• **Mondate** il porro e tagliatelo a julienne (solo la parte bianca). Fate appassire il porro in una padella con una noce di burro. • **Aggiungete** la dadolata di bacon e fate rosolare. Unite la verza a julienne e lasciate insaporire. • **Tagliate** la crosta superiore alla forma di caciotta e svuotatela. • **Raccogliete** il formaggio estratto in una casseruola con il burro rimasto e la panna, e fate fondere a fuoco basso a bagnomaria, mescolando, fino a ottenere una crema. • **Lessate** i maccheroncini in acqua bollente e leggermente salata. Scolateli al dente e trasferiteli in una padella. • **Aggiungete** la fonduta di caciotta e padellate per 1 minuto. • **Trasferite** la pasta nella forma di formaggio svuotata, condite con la verza saltata e servite.

Stupite tutti con 4€

Pancetta o bacon?

Alcuni li confondono, ma in realtà si tratta di prodotti differenti. La pancetta, infatti, si ricava dalla pancia del suino, che poi viene salata, speziata e stagionata. Può essere arrotolata o steccata, e la sua stagionatura dura dai 50 ai 120 giorni. Il bacon si ottiene non solo dalla pancia del maiale ma anche da lombi, fianchi, schiena, gola. La carne viene lasciata in salamoia, quindi essiccata e infine cotta in forno, bollita, al vapore o affumicata.

Chicche alla zucca nei cestini di castelmagno

Ingredienti per 4 persone
400 g di **castelmagno grattugiato**
500 g di **patate già lessate e schiacciate** • 300 g di **polpa di zucca già cotta al forno e schiacciata**
1 **uovo** • 280 g di **farina** (più altra per la spianatoia) • 1/2 bicchiere di **latte** • 50 g di **burro**
50 g di **lamelle di mandorla tostate**
noce moscata • **sale**

Preparazione
• **Distribuite** 200 g di castelmagno in quattro mucchietti su altrettanti fogli di carta forno. • **Allargate** ogni mucchietto a disco, mettete in forno a 180 °C e fate cuocere per 8-10 minuti. • **Sfornate**, adagiate i dischetti ottenuti su coppette rovesciate e lasciate raffreddare. • **Raccogliete** le patate schiacciate in una ciotola con la polpa di zucca. Unite 60 g di castelmagno grattugiato, l'uovo, la farina e un pizzico di noce moscata, e impastate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Infarinate** leggermente la spianatoia e ricavate dal composto tanti cilindretti, quindi tagliateli a tocchetti lunghi circa 1 cm e 1/2. Versate il latte in una casseruola, con il burro. • **Aggiungete** il formaggio rimasto e fate fondere a fuoco basso. • **Lessate** le chicche in acqua bollente e salata, scolatele e conditele con la fonduta e le mandorle tostate. Impiattate nei cestini di castelmagno e servite.

Tips & Tricks
In alternativa, per realizzare i cestini potete utilizzare il parmigiano grattugiato.

Barchette ▲ di provolone con gamberoni al lardo aromatico

Ingredienti per 4 persone
2 piccoli **provoloni freschi**
12 **gamberoni già sgusciati**
12 fette di **lardo stagionato**
1 rametto di **salvia**
1 rametto di **rosmarino**
sale e pepe

Preparazione
• **Avvolgete** ogni gamberone con una foglia di salvia, in una fetta di lardo.
• **Spolverizzateli** con un po' di rosmarino tritato e fateli cuocere per 2 minuti a fuoco vivace in una padella. Regolate di sale e pepate. • **Tagliate** i provoloni a metà nel senso della lunghezza, svuotate le metà, facendo attenzione a non romperle, e tagliate il formaggio estratto a dadini.
• **Disponete** in ogni barchetta di provolone 3 gamberoni e completate la farcitura con la dadolatina di formaggio.
• **Mettete** ogni barchetta su un foglio di alluminio e infornate a 200 °C per 10 minuti. Sfornate e servite.

Quadrifoglio di rosa camuna con straccetti di manzo alle noci e pere

Stupite tutti con 5€

Occhio alla mossa!

Fate attenzione a non rompere il formaggio quando lo scavate

Mantecate bene la carne con la panna e i formaggi per ottenere una salsa cremosa

◂ Quadrifoglio di rosa camuna con straccetti di manzo alle noci e pere

Ingredienti per 4 persone
1 forma di **formaggio rosa camuna**
400 g di **straccetti di vitellone**
50 g di **gherigli di noce**
2 dl di **panna fresca**
1 **pera abate**
1 spicchio di **aglio** • **farina**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Eliminate** la crosta superiore alla forma di formaggio e scavatela, facendo attenzione a non romperla.
• **Tagliate** a pezzettini il formaggio estratto e tenete da parte. Tritate i gherigli di noce; sbucciate la pera e tagliate la polpa a dadini.
• **Condite** gli straccetti con sale e pepe, e infarinateli leggermente.
• **Scaldate** un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato. Eliminate quest'ultimo, aggiungete gli straccetti e fateli rosolare per un paio di minuti. • **Unite** la panna e il formaggio estratto, aggiungete i gherigli di noce, tritati, e la dadolatina di pera, e mantecate. • **Spegnete**, raccogliete tutto nella forma svuotata di rosa camuna e servite.

Insalata di faraona nel caciocavallo con emulsione di melagrana

Ingredienti per 4 persone
1 **caciocavallo** • 1 **faraona già pulita**
1 costa di **sedano** • 1 **carota** • 1 **cipolla**
1 bicchiere di **vino bianco** • 1 mazzetto di **erbe aromatiche** • 1 **melagrana**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Disponete** la faraona in una teglia da forno, con la costa di sedano, la carota e la cipolla. • **Profumate** con il mazzetto di erbe, tritato, e versate metà vino.
• **Fate cuocere** in forno già caldo a 180 °C, bagnando con altro vino di tanto in tanto, per circa 1 ora e 20. • **Sfornate** poi la faraona e lasciatela raffreddare. Quindi, tagliate la polpa a julienne.
• **Raccogliete** i chicchi di melagrana nel bicchiere del mixer (tenetene qualcuno da parte per la guarnizione). Unite un filo di olio, condite con un pizzico di sale e di pepe, e frullate. • **Tagliate** a metà il caciocavallo e scavate le due metà. Tagliate il formaggio estratto a dadini.
• **Raccogliete** la julienne di faraona e la dadolata di formaggio in una ciotola. Aggiungete il frullato e mescolate.
• **Distribuite** l'insalata nelle due metà di formaggio, decorate con qualche chicco di melagrana e servite.

Lo sapevate che?

Il nome caciocavallo deriva probabilmente dall'usanza di appendere i formaggi a coppie su una trave di legno, ossia a cavallo di essa; secondo un'altra narrazione, invece, si dice che nel Regno di Napoli si usasse marchiare le forme di formaggio con un timbro a forma di cavallo, e da qui sarebbe nato il nome di caciocavallo.

Salva cremasco con petto di cappone e peperoni

Ingredienti per 4 persone
1 **formaggella di salva cremasco stagionato** • 1 **petto di cappone**
300 g di **peperoni sott'olio grigliati** (**gialli**, **rossi** e **verdi**)
1 **carota** • 1 costa di **sedano**
1/2 **cipolla** • **prezzemolo tritato**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** a pezzetti la costa di sedano, la carota e la cipolla, e raccoglieteli in una pentola con 2 l di acqua leggermente salata.
• **Mettete** sul fuoco e fate cuocere per circa 15 minuti a partire dal bollore. Aggiungete il petto di cappone e lessatelo per 20 minuti; scolatelo e tagliatelo a listerelle.
• **Raccoglietele** in una ciotola con il peperone, scolato e fatto a listerelle, e condite con 3-4 cucchiai di olio, un pizzico di sale e di pepe, e un po' di prezzemolo tritato.
• **Eliminate** la crosta superiore della forma di salva cremasco e scavate la forma per estrarre il formaggio.
• **Fate a scagliette** il salva estratto, aggiungetelo all'insalata e mescolate. Trasferite l'insalata nella forma di formaggio, svuotata, condite con un filo di olio, profumate con il pepe e servite.

idea speedy

Idea speedy
Sostituite il cappone con un pollo arrosto già pronto e tagliato a listerelle.

Cosa vi serve?

PRIMOSALE. Formaggio fresco dal gusto delicato di Arrigoni. 165 g. **€1,70**.

QUARTIROLO LOMBARDO DOP FRESCO. Formaggio a pasta morbida di Arrigoni. 200 g. **€3**.

TOMA DI LANZO. Forma da 150 g. **€2,08**.

CACIOCAVALLO SILANO DOP. Piaceri Italiani Crai. 200 g. **€4,18**.

Sul vino non si scherza!

Le etichette da abbinare ai piatti del mese

di Guido Montaldo

Piatto fritto...

Ogni regione e provincia d'Italia ha i suoi dolci di Carnevale e sono quasi sempre fritti: chiacchiere, bomboloni e frittelle, pretendono vini dolci e suadenti

PASSITO DI PANTELLERIA CARLO PELLEGRINO
Da uve zibibbo, un passito caldo e persistente, ottimo in abbinamento a crostate di frutta e bomboloni ripieni.

€7,50

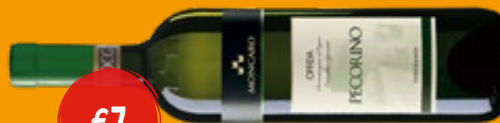
€8

DOLCE LE COLLINE DI S. GIORGIO igt CANTINA BEATO BARTOLOMEO
Aromatico da uve di Malvasia e Moscato, fresco, miele e fiori d'acacia, ideale con le chiacchiere.

Aperigood!

Un'apericena con le arancine, farcite in mille modi diversi è un'esperienza golosa tutta da scoprire. I vini naturalmente fanno la parte del leone se abbinati correttamente.

CORVO ROSSO igt TERRE SICILIANE
Intenso, piacevole, fruttato di marasca e speziato, ideale con arancine con salsiccia e piselli o al ragù di vitello e funghi.

€8

€7

OFFIDA PECORINO docg MONCARO
Fruttato di mela renetta, fior di rovo e aneto. Fragrante, sapido, goloso con arancine al nero di seppia con gamberi ed erba cipollina.

Lasagne a gogo

Le girelle di lasagne fanno festa a Carnevale, un'idea diversa dal solito per presentare le vostre lasagne. I condimenti vanno a nozze con i vini, in abbinamenti golosi.

CERASUOLO D'ABRUZZO dop BIO CANTINA TOLLO
Rosa corallo chiaro, con netti profumi di piccoli frutti rossi, congeniali con girelle con radicchio e gambuccio.

€6

€8

LACRIMA DI MORRO D'ALBA MONCARO
Un rosso aromatico unico al mondo, emerge la rosa canina, il lampone e il cassis, intrigante con girelle con prosciutto e fontina.

In alto i cuori

San Valentino, un'occasione ghiotta per prendersi per la gola, fondendo il piacere della buona tavola con il fascino di un ottimo brindisi.

€7

ONÌRIS BIANCO igt TERRE SICILIANE DUCA DI SALAPARUTA
Semiaromatico fresco, con sensazioni di pesca, banana, agrumi, intrigante con bocconcini d'orata con salsa allo zafferano.

FLORIO SPUMANTE BRUT GRILLO
Tutti i profumi della Sicilia con bollicine di Grillo in purezza, golose con cuoricini bicolori ai gamberi e il brindisi finale.

€7

Settimana bianca

Dopo una giornata sugli sci, quale miglior rimedio per godersi la settimana bianca se non con primi corposi a base di formaggi eccellenti?

TEROLDEGO DOLOMITI igt LA VIS
Fruttato di lampone e mirtillo. Secco, sapido e di buon corpo, ottimo con maccheroncini in fonduta con verza porro e bacon.

€8,50

€7,80

NERELLO TERRE SICILIANE igt COLOSI
Intenso e fruttato con sentori di ciliegia, more e amarene, speziato e morbido, ideale con chicche alla zucca nei cestini di castelmagno.

Effetti SPECKCIALI

Prosciutto crudo dall'inconfondibile sapore affumicato, lo speck conferisce a primi, secondi e contorni un carattere e un gusto unici

5

Tips & Tricks

Se acquistate lo speck a pezzi o intero, affettatelo 10 minuti prima di servirlo. In questo modo sprigionerà tutto il suo aroma. Eliminate solo la cotenna necessaria per affettare il salume; senza cotenna infatti lo speck tenderebbe a indurirsi.

Bignè con crema di toma e speck

Ingredienti per 4 persone
500 g di **besciamella** • 200 g di **toma**
200 g di **speck** • 2 **tuorli**
semi di papavero • **noce moscata**
sale e pepe
Per la pasta choux: 250 ml di **acqua**
125 g di **burro** • 130 g di **farina**
4 **uova**

Preparazione
• **Per la pasta choux**: raccogliete in una casseruola l'acqua e il burro, mettete sul fuoco e portate a bollore; versate la farina a pioggia e fate cuocere, mescolando in continuazione, fino a quando il composto non si staccherà dalle pareti. Spegnete e lasciate intiepidire. • **Incorporate** quindi le uova, uno alla volta. • **Raccogliete** il composto in un sac à poche e realizzate tanti piccoli ciuffi su una teglia, rivestita con carta forno.
• **Cospargete** con i semi di papavero e infornate a 180 °C per 25 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire. Tagliate 100 g di speck a bastoncini e cuoceteli in forno fino a renderli croccanti.
• **Scaldate** la besciamella sul fuoco. Spegnete e incorporate i tuorli, la toma e lo speck restante, tritati finemente.
• **Profumate** con la noce moscata, salate, pepate e con un sac à poche farcite i bignè con la besciamella. Guarniteli con un bastoncino di speck, disponeteli nei pirottini di carta e servite.

Idea speedy

In alternativa comprate i bignè già pronti e farciteli come da ricetta.

idea speedy

Pasta choux

È pronta quando… il composto si staccherà bene dalle pareti della pentola.

Prima di unire le uova, assicuratevi che il composto sia tiepido.

Risotto da chef

Il risotto a regola d'arte? Si fa così

Tostatura: lo scopo della tostatura è di fortificare la parte esterna del riso per arrivare a fine cottura con un chicco omogeneo.

Anche il vino ha la sua importanza: preferite i vini con una buona acidità, perché è proprio questa che rafforza la struttura dell'amido.

COTTURA E MANTECATURA

Nella fase di **cottura** il brodo va aggiunto, poco alla volta, man mano che viene assorbito.

La **mantecatura** è il tocco finale per un risotto perfetto, quello che lo rende cremoso e invitante. Una volta cotto il riso, levate dal fuoco e unite gli ingredienti previsti dalla ricetta (solitamente burro e/o formaggi).

Risotto allo speck e trifolata di porcini

Ingredienti per 4 persone
350 g di **riso vialone nano** • 1/2 **cipolla tritata** • 1 l di **brodo vegetale**
140 g di **speck** • 500 g di **porcini**
2 spicchi di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 60 g di **parmigiano**
50 g di **burro** • **vino bianco** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** i porcini e fateli saltare in padella con un filo di olio, l'aglio e il prezzemolo tritato; sfumate con un goccio di vino, regolate di sale e di pepe, e lasciate asciugare. • **Frullate** la metà dei porcini e tenete da parte.
• **Fate rosolare** in una casseruola la cipolla tritata con un filo di olio; aggiungete il riso e fate tostare. Bagnate con 1 bicchiere di vino e lasciate sfumare, unite la crema di porcini e portate a cottura il riso, bagnando con il brodo caldo man mano che viene assorbito. • **Tagliate** a listerelle lo speck e fatele rosolare in padella con un filo di olio. A cottura quasi ultimata del riso, aggiungete i porcini rimanenti e lo speck, e mescolate. • **Spegnete** e mantecate con burro e parmigiano grattugiato. Impiattate, guarnite con qualche fogliolina di prezzemolo e servite.

Stupite tutti con 2,50€

Speck goulash

Ingredienti per 4 persone
600 g di **polpa di vitello**
200 g di **speck**
200 g di **polpa di pomodoro**
1 **cipolla rossa**
2 bicchieri di **vino rosso**
1 **peperone rosso**
1 **peperone giallo**
1 cucchiaio di **semi di cumino**
1 cucchiaio di **paprica dolce**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tritate** la cipolla e fatela soffriggere in un tegame con un filo di olio; unite la carne, tagliata a dadi, bagnate con il vino e lasciate sfumare.
• **Aggiungete** le spezie, salate, versate la polpa di pomodoro, allungata con poca acqua, coprite e fate cuocere per circa 30 minuti. • **Mondate** i peperoni e fateli a listerelle.
• **Fateli saltare** in una padella con un filo di olio e lo speck, tagliato a listerelle. Aggiungete peperoni e speck nel tegame con la carne e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti. **Distribuite** nei tegamini individuali e servite.

Come tradizione vuole...

Per preparare il goulash alla goriziana, fate stufare **1 kg di cipolle** a fettine in una casseruola con **3 cucchiai di olio**, mescolando spesso. Tagliate a tocchetti **1 kg di muscolo di manzo** e passateli nella **farina**, miscelata con **un po' di paprica**. Unite la carne alle cipolle, alzate la fiamma e fate rosolare per circa 5 minuti. **Salate**, **pepate**, aggiungete **2 foglie di alloro** e coprite il tutto con **3 bicchieri di brodo caldo di carne** e **200 g di passata di pomodoro**. Fate cuocere per circa 3 ore su fiamma bassa. Spegnete, impiattate e servite.

Arrotolato di maiale con speck e birra

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **pancetta fresca di maiale in un pezzo unico** • 400 g di **speck a fette** • 2 rametti di **rosmarino**
1 mazzetto di **salvia** • 1 spicchio di **aglio** • 2 **carote** • 1 **cipolla**
1 costa di **sedano** • 1 l di **birra chiara**
burro • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Tritate** il rosmarino con l'aglio e la salvia; unite un pizzico di sale e una macinata di pepe, e con il trito ottenuto massaggiate per bene e su tutti i lati il pezzo di carne. • **Disponete** sul lato interno le fette di speck, arrotolate e legate bene con spago da cucina.
• **Trasferite** il rotolo di carne in una casseruola, unite gli odori, mondati e tagliati a tocchetti, una noce di burro e un filo di olio. • **Mettete** la casseruola sul fuoco e fate rosolare per bene; bagnate con un pochino di birra e fate cuocere per circa 1 ora e 1/2, bagnando di tanto in tanto con altra birra. Spegnete, lasciate intiepidire ed eliminate lo spago. • **Tagliate** a fettine e servite bagnando con il fondo di cottura passato al passaverdura.

in padella in 90 minuti

0,30€ a porzione

Fagottini ▲ di melanzane fondenti alla provola e speck

Ingredienti per 4 persone
3 **melanzane tonde** • 3 **zucchine romanesche** • 300 g di **provola dolce**
200 g di **speck in una fetta alta**
100 g di **parmigiano** • 1 **patata già lessata**
1 **uovo** • 10-12 foglie di **basilico** • **farina**
olio di semi di arachide • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** a fette le melanzane e raccoglietele in un colapasta. Salatele leggermente e lasciatele riposare per 30 minuti. • **Infarinate** le fette di melanzana e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. • **Scolatele** e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Spuntate le zucchine e tagliatele a julienne; raccoglietele in una ciotola con la patata, schiacciata, l'uovo, il parmigiano grattugiato, la provola e lo speck, tagliati a dadini. Regolate di sale e di pepe, e amalgamate. • **Disponete** un po' di ripieno su ciascuna fetta di melanzana e arrotolate, così da ottenere tanti fagottini. Mettete sopra una fogliolina di basilico e chiudete con uno stecchino.
• **Infornate** a 190 °C per circa 15 minuti. Sfornate, impiattate e servite.

venerdì 15 febbraio	sabato 16 febbraio	domenica 17 febbraio	lunedì 18 febbraio	martedì 19 febbraio
I PRODOTTI DEL MESE **FRUTTA E VERDURA:** arancia, cachi, kiwi, mandarino, mele, pere, pompelmo. Broccoli,	carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cicoria, finocchi, funghi, radicchio, sedano, zucca.	**PESCE:** alici, calamari, cefali, pagello, palamita, rana pescatrice, polpo, ricciola, rombo.		
mercoledì 20 febbraio	giovedì 21 febbraio	venerdì 22 febbraio	sabato 23 febbraio	domenica 24 febbraio
lunedì 25 febbraio	martedì 26 febbraio	mercoledì 27 febbraio • 24-27 febbraio **Tirreno CT** Complesso fieristico di Carrara www.tirrenoct.it	giovedì 28 febbraio **GIOVEDÌ GRASSO**	venerdì 1 marzo **La malia delle stelle** Conferenza dell'astrologa, Susy Grossi. Ore 19.30 Planetario - Lungomare Starita n. 4, Bari
sabato 2 marzo	domenica 3 marzo	lunedì 4 marzo	martedì 5 marzo **MARTEDÌ GRASSO**	mercoledì 6 marzo
giovedì 7 marzo **Festa par i scióri** Aprica (So)	venerdì 8 marzo **FESTA DELLA DONNA**	sabato 9 marzo • 9-11 marzo **Sagra del carciofo** Uri (SS) www.comune.uri.ss.it	domenica 10 marzo	lunedì 11 marzo
martedì 12 marzo	**Cardi:** proprietà anticolesterolemizzanti, digestive e bruciagrassi. **Ricchi di:** potassio e sali minerali.	giovedì 14 marzo	venerdì 15 marzo • 15-18 marzo **Olio Capitale** Trieste www.olio capitale.it	
domenica 17 marzo	lunedì 18 marzo	martedì 19 marzo • 18-19 marzo **Festa di San Giuseppe** San Martino sulla Marruccina (Ch) www.san martinosm.it	mercoledì 20 marzo	giovedì 21 marzo **PRIMAVERA!**
Kiwi: migliorano il sonno e favoriscono l'assorbimento del ferro. **Ricchi di:** vitamina C.	sabato 23 marzo			

La cipolla & i suoi fratelli

"Vestite" i vostri piatti a cipolla (e non solo) e date vita a preparazioni sorprendentemente buone… da far piangere!

8

Don't cry!

Per evitare di piangere mentre si tagliano le cipolle, tenetele in ammollo dopo averle sbucciate e divise in due. Questa operazione serve per denaturare l'enzima irritante e per rendere il sapore della cipolla meno aggressivo.

Cipolle

Non vanno mai tenute insieme ad altri ortaggi. Se la temperatura supera i 12 °C, iniziano a germogliare e diventano inutilizzabili. Si conservano al meglio in una dispensa o in una cantina al buio. Sceglietene di pulite, integre e prive di ogni alone, si conservano a lungo in sacchetti di tela. Sono ricche di sali minerali e vitamine, stimolano la diuresi e la depurazione dell'organismo. Secondo leggenda, se mangiate bollite e tiepide, aumenterebbero le virtù amatorie.

CIPOLLA ROSSA

Ottima cruda, è ideale per insalate, salse tipo guacamole o sandwiches. La rossa per eccellenza, dal sapore dolce e croccante, è quella di Tropea che dal 2008 ha ottenuto il riconoscimento Igp.

CIPOLLA DORATA O BIANCA

Ottima croccante o saltata in padella, è ideale per soffriggere, preparare brodi, minestroni o passati di verdura.

CIPOLLA GIALLA

Adatta a tutti gli utilizzi in cucina, si sposa bene con zuppe e passati.

PORRO

Il sapore è leggermente più dolce di quello della cipolla. Per pulirlo, basta eliminare la barbetta che si trova alla base del bulbo. Si utilizza solo la parte bianca inferiore del fusto, che è molto tenera. Quando li acquistate, sceglieteli turgidi e senza alcuna macchia o "giallume". I porri migliori sono chiusi, con le foglie avvolte su loro stesse. Lo stacco tra la parte bianca e quella verde è netto. Leggenda vuole che aiutino a migliorare il timbro della propria voce rendendolo più suadente.

SCALOGNO

Il suo sapore è una via di mezzo tra la cipolla e l'aglio, ma rispetto a quest'ultimo, è molto più digeribile. Il suo sapore si esalta al massimo se consumato crudo: in insalate, o per aromatizzare oli e salse. Va conservato fuori dal frigo, in un luogo buio, fresco e asciutto. Quelli rossi o dorati sono deliziosi arrosto. Meglio acquistarli piccoli, si sentiranno maggiormente le note dolci.

Tips & Tricks

Per una versione vegan, sostituite il brodo di carne con il brodo vegetale.

0,50€ a porzione

Zuppa di cipolle

Ingredienti per 4 persone
500 g di **cipolle dorate** • 12 fette di **baguette** • 1 l di **brodo di carne** 60 g di **burro** • 100 g di **gruyère** 20 g di **farina** • 1 cucchiaino di **zucchero** • 1/2 bicchiere di **olio extravergine di oliva** **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** le cipolle a rondelle sottili. • **Mettetele** in un tegame con il burro e l'olio, e fate cuocere a fuoco dolce per 10 minuti. • **Aggiungete** il cucchiaino di zucchero e continuate la cottura, in modo da fare caramellare le cipolle. A questo punto aggiungete la farina, mescolando bene, e dopo un paio di minuti cominciate a versare il brodo, a poco a poco, man mano che viene assorbito. • **Lasciate** sobbollire per 30 minuti, aggiustando di sale e di pepe. • **Cospargete** nel frattempo le fette di pane con il gruyère grattugiato e fatele dorare in forno a 250 °C. • **Spegnete** la zuppa e versatela in 4 cocotte monoporzione. Guarnite con le fette di pane abbrustolito e servite.

Stupite tutti con 2€

Focaccine con cipolle di Tropea

Ingredienti per 10-12 focaccine
Per l'impasto: 600 g di **farina 0**
150 g di **farina di semola di grano duro**
60 ml di **olio extravergine di oliva**
220 g di **cipolla rossa di Tropea**
10 g di **sale** • 1/2 bustina di **lievito di birra disidratato** • 250 ml di **acqua tiepida**
1 cucchiaino di **zucchero**
Per la guarnizione: 2 **cipolle rosse di Tropea** • 10-12 **olive nere**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Per l'impasto**: setacciate le farine in una ciotola e unite il sale e lo zucchero.
• **Mescolate**, aggiungete la cipolla, tritata e soffritta con l'olio in padella, e amalgamate.
• **Unite** il lievito, sciolto in 1/2 bicchiere di acqua, e impastate, incorporando lentamente l'acqua restante. • **Lavorate** fino a ottenere un impasto omogeneo. • **Coprite** con un panno e fate riposare per una mezz'ora. • **Lavorate** l'impasto per altri 7-8 minuti; dividetelo in 12 palline della stessa dimensione, e lasciatele riposare, coperte, per altri 5 minuti.
• **Schiacciate** quindi le palline di impasto fino a ottenere tante focaccine dello spessore di circa 1,5 cm. Fate riposare ancora per 20 minuti su una teglia con carta forno.
• **Dividete** le cipolle per la guarnizione in due e affettatele a semirondelle. • **Sistematele** sulle focaccine e mettete al centro un'oliva. Spennellate con un filo di olio e infornate a 200 °C per 25-30 minuti. • **Sfornate** e servite.

Tips & Tricks

Per rendere la cipolla più croccante, affettatela e mettetela sotto l'acqua fredda per un minuto.

Occhio ai passaggi

Aspettate che le palline di impasto raddoppino in volume prima di modellare le focaccine.

Per un effetto très chic, sistemate le cipolle a corolla, premendole leggermente.

▲ Flan di porri in pasta di ceci e semi di zucca

Ingredienti per 4 persone
500 g di **farina di ceci**
200 g di **besciamella** • 300 g di **porri**
100 g di **semi di zucca già tostati**
4 **uova** • 100 g di **pecorino romano grattugiato** • 50 g di **olive nere snocciolate** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate tostare** la farina di ceci in forno a 190 °C per 3 ore. Sfornate e lasciate raffreddare; aggiungete un pizzico di sale e impastate unendo poca acqua alla volta, fino a ottenere un composto omogeneo. • **Formate** una palla, avvolgete con pellicola trasparente e mettete in frigo per 2 ore. Ricavate quindi dall'impasto tanti lunghi cordoni spessi 1/2 cm e con questi foderate a spirale degli stampini monoporzione già unti. Mettete in frigo e fate riposare. • **Fate saltare** in una padella, su fiamma dolce, i porri tritati con un filo di olio e metà dei semi di zucca. • **Spegnete**, fate raffreddare e unite le olive tritate. • **Lavorate** i tuorli con il formaggio e la besciamella, unite i porri e un po' di prezzemolo tritato, regolate di sale e di pepe, e amalgamate. • **Incorporate** gli albumi montati a neve, distribuiteli negli stampini con la pasta di ceci e cospargete con i semi di zucca restanti. • **Infornate** a 170 °C per 25 minuti. Sfornate, sformate e servite.

Composta di pere e cipolla bionda su cialde di formaggio

Ingredienti per 4 persone
500 g di **cipolle bionde** • 1 kg di **pere non troppo mature** • 2 **anici stellati**
5 **chiodi di garofano** • 5 g di **semi di senape chiara** • 500 g di **zucchero di canna** • 50 g di **rum scuro**
500 g di **formaggio di fossa grattugiato** • **cioccolato fondente frutta candita** • **pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le pere, eliminate il torsolo e tagliatele a cubetti di 1 cm. • **Affettate** sottilmente le cipolle. In un frullatore frullate le spezie con un terzo dello zucchero. In una casseruola raccogliete lo zucchero restante, il rum e 200 ml di acqua. Appena lo zucchero si scioglie, unite le cipolle e le pere, mescolate e fate cuocere dolcemente fino ad addensamento. • **Spegnete** e lasciate raffreddare. Scaldate una padella antiaderente e spolverizzate con poco formaggio. • **Ripetete** l'operazione e formate uno strato sottile di formaggio; profumate con una macinata di pepe e fate abbrustolire leggermente. • **Prelevate** la sfoglia e adagiatela su carta forno. • **Proseguite** a realizzare le sfoglie fino a esaurimento degli ingredienti, e fate raffreddare. In un piatto da portata mettete una sfoglia di fossa e aggiungete un cucchiaio di composta. • **Coprite** con un'altra sfoglia e adagiate sopra altra composta. Decorate con frutta candita tritata e cioccolato fondente fuso. Servite.

Lo sapevate che?

La cipolla dona un sollievo immediato dal prurito se tagliata e applicata localmente su una puntura di insetto.

0,80€ a porzione

Polenta di grano saraceno con porri

Ingredienti per 4-6 persone
1 kg di **patate già lessate**
1 kg di **farina di grano saraceno**
burro • 1/2 l di **panna fresca**
1/2 l di **latte** • 5 **porri**
1 rametto di **rosmarino**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e passatele con lo schiacciapatate. • **Raccoglietele** in una pentola con una noce di burro e mettete sul fuoco; unite a pioggia la farina di grano saraceno, mescolando in continuazione, e fate cuocere per circa 20-30 minuti.
• **Lavate** e tagliate finemente i porri; fateli rosolare in una noce di burro e un filo di olio con il rametto di rosmarino. • **Aggiungete** la panna, il latte e un pizzico di sale, e fate addensare. Quando la polenta sarà cotta, disponetela nei piatti da portata, ricoprite con la salsa ai porri e servite.

Stupite tutti con 3€

Gnocchetti ▲ di grano saraceno con porri e barbe di finocchio

Ingredienti per 4 persone
Per gli gnocchetti: 300 g di **farina di grano saraceno** • 200 g di **farina di semola rimacinata** • **sale**
Per la salsa ai porri: 100 g di **barbe di finocchio** • 200 g di **porri**
50 g di **burro** • 100 g di **asiago**
sale e pepe

Preparazione
• **Per gli gnocchetti**: miscelate le farine e fate la classica fontana su una spianatoia. Aggiungete un pizzico di sale e impastate, unendo l'acqua a filo, fino a ottenere un composto omogeneo. Formate una palla, coprite e fate riposare in frigo per circa 30 minuti. Formate quindi tanti cilindri spessi 1 cm, ricavate tanti gnocchetti e poi schiacciateli con il pollice.
• **Per la salsa ai porri**: pulite i porri, tritateli e fateli saltare con il burro. Aggiungete la barba dei finocchi tritata e fate appassire; coprite con l'acqua e fate cuocere fino quasi a far sciogliere i porri. Regolate di sale. • **Lessate** gli gnocchetti, scolateli e uniteli alla salsa di porri (aggiungete un goccio di acqua di cottura). • **Padellate** velocemente, pepate e impiattate. • **Cospargete** con l'asiago grattugiato, infornate a 200 °C e fate gratinare. Sfornate e servite.

▾ Genovese di scalogno

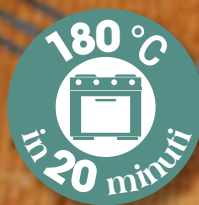
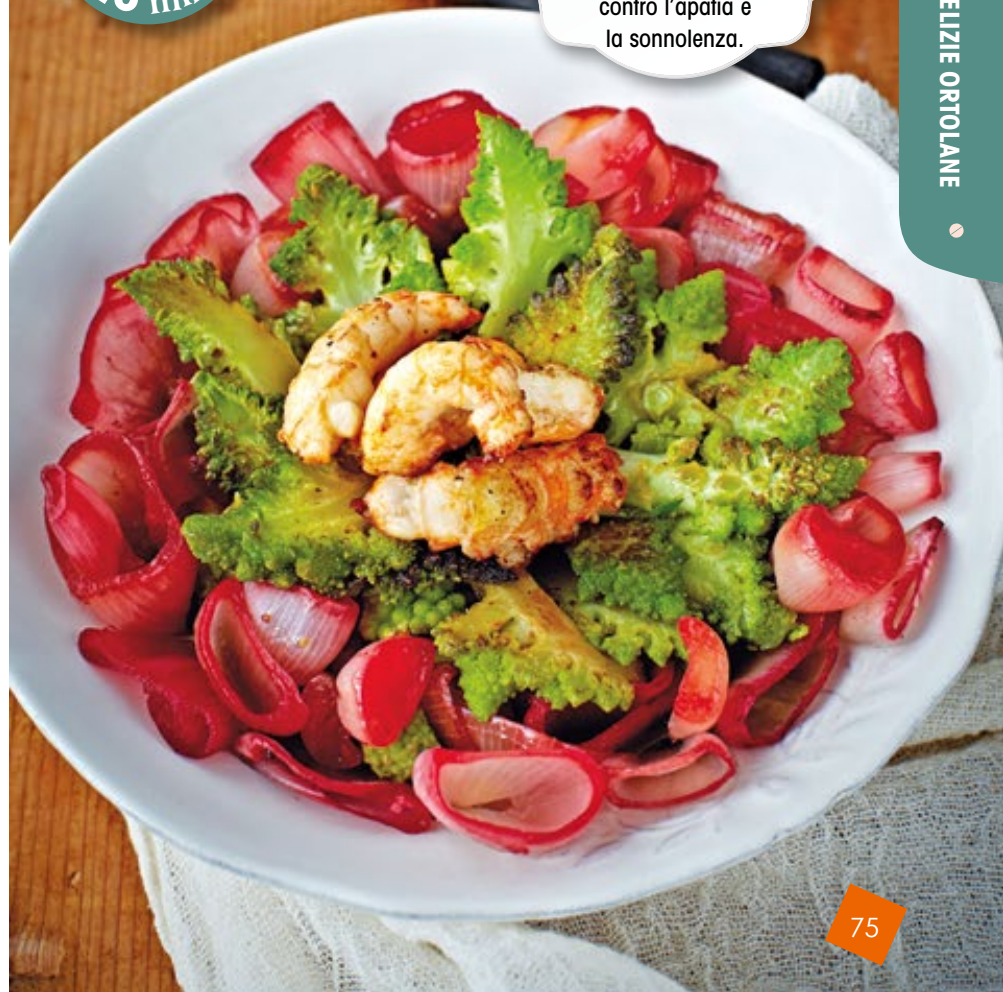
Ingredienti per 4 persone
500 g di **pasta per pizza**
Per la piccola genovese: 500 g di **girello di vitello** • 500 g di **scalogni**
100 g di **cipolline sott'aceto**
1 **carota** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
bacche di ginepro • **vino bianco**
brodo vegetale • **olio extravergine di oliva**
sale grosso • **sale e pepe**

Preparazione
• **Stendete** la pasta per pizza formando tante pizzette larghe circa 15 cm, cospargetele con un filo di olio e infornate a 230 °C fino a doratura. Sfornate, lasciate intiepidire e, con un coltello, fate un'incisione laterale. • **Per la genovese**: raccoglìete in una ciotola la carota a listerelle, le cipolline e gli scalogni tritati.
• **Tagliate** il girello a fette non troppo spesse, quindi a striscioline sottili. In una casseruola scaldate un filo di olio, unite la carne e fatela rosolare. • **Aggiungete** gli odori e qualche bacca di ginepro; sfumate con il vino e fate cuocere, bagnando di tanto in tanto con il brodo. A cottura ultimata, alzate la fiamma e fate ridurre il fondo di cottura. Regolate di sale e di pepe.
• **Farcite** le pizzette con la genovese calda, condite con un pizzico di sale grosso, e servite.

Fiori di scalogno in rosso con broccoli e scampi

Ingredienti per 4 persone
500 g di **scalogni grandi**
1 **barbabietola già cotta** • 1 **broccolo già mondato** • 20 **scampi già puliti**
1 spicchio di **aglio** • 1 bicchierino di **maraschino** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **aceto di vino** • **cumino semi di sesamo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Per i fiori di scalogno**: tagliate gli scalogni in due parti uguali (non per il lungo e senza sbucciarli). Tagliate la barbabietola a dadini e frullateli con un pizzico di sale e un goccio di aceto; filtrate la crema ottenuta e versate il succo in una teglia, facendone uno strato di pochi millimetri.
• **Disponete** i mezzi scalogni nella teglia con la parte del taglio rivolta verso il basso. • **Infornate** a 180 °C per 20 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Ricomponete i sottili strati di scalogno come se fossero tanti cestini e disponeteli sui piatti da portata. • **Per il ripieno**: tagliate le cimette di broccolo a lamelle sottili; fatele saltare in una padella con un filo di olio e l'aglio. • **Bagnate** con un goccio di acqua e portate a cottura. Regolate di sale e di pepe, e disponete le lamelle di broccolo al centro dei cestini di scalogno. Fate saltare a parte gli scampi con un filo di olio a fuoco vivace per 2 minuti. Sfumate con il maraschino, regolate di sale e di pepe, e disponeteli ancora caldi sui broccoli. Spolverizzate con semi di sesamo, cumino e prezzemolo tritato, e servite.

180 °C in 20 minuti

Lo sapevate che?
Nell'antichità sembra che lo scalogno venisse utilizzato contro l'apatia e la sonnolenza.

Sei forte PAPÀ

Un menu in chiave siciliana, che attualizza il tradizionale menu allestito anticamente (ma in alcune località, ancora oggi) sugli "altari di San Giuseppe", in occasione della festa dedicata al papà

8

Vol-au-vent alla crema di carciofi

0,30€ a porzione

◂ Vol-au-vent alla crema di carciofi

Ingredienti per 6 persone
12 **vol-au-vent** • 2 **carciofi**
1 **scalogno**
1 ciuffo di **mentuccia**
succo di limone
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Mondate** i carciofi, eliminate i gambi e le foglie esterne più dure, spuntateli e tagliateli a spicchi. Man mano che procedete, metteteli a bagno in acqua acidulata con succo di limone. • **Affettate** lo scalogno e fatelo appassire in una casseruola con un filo di olio. • **Aggiungete** i carciofi, scolati, incoperchiate e fate cuocere per una ventina di minuti. Al termine, regolate di sale e profumate con un po' di mentuccia tritata. • **Raccogliete** tutto nel bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere una crema omogenea abbastanza soda. • **Farcite** quindi i vol-auvent con la crema ottenuta, portate in tavola e servite.

Gli altari di San Giuseppe

In Sicilia, in passato, i devoti di San Giuseppe usavano allestire in casa degli altari apparecchiati, sui quali ponevano piante simboliche ed erbe aromatiche, agrumi, pietanze speciali e un pane tipico, detto di Tagliavia. Il menu era così composto: pasta con le sarde, frittate di asparagi, cardi, carciofi e broccoli, sarde a beccafico, bignè di San Giuseppe, cannoli, sfinci di San Giuseppe e cassata.

Macco di fave

Ingredienti per 4 persone
500 g di **fave fresche già sgranate**
100 g di **guanciale** • 1 **cipolla**
1 **carota** • 1 gambo di **sedano**
8 fette di **pane raffermo**
aceto di vino bianco
finocchietto selvatico
peperoncino • **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una pentola un trito di cipolla, sedano e carota con un filo di olio; unite quindi le fave fresche e il guanciale, tagliato a listerelle sottili. • **Lasciate cuocere** a fuoco dolce per circa 30 minuti, aggiungendo, di tanto in tanto, un mestolo di brodo caldo. Regolate infine di sale. • **Condite** le fette di pane con un filo di olio, un pizzico di sale e una spruzzata di aceto e fatele tostare in forno. • **Sfornate** e conditele con il peperoncino e il finocchietto selvatico, tritati. Trascorso il tempo di cottura delle fave, spegnete e passatene metà al passaverdura. • **Unite** la purea ottenuta alle fave lasciate intere e mescolate. • **Distribuite** la zuppa nelle fondine individuali, completate con due fette di pane tostato e lasciate intiepidire. • **Irrorate** con un filo di olio a crudo e servite.

0,80€ a porzione

▲ Cuor di frittata al forno

Ingredienti per 4-6 persone
6 **uova** • 5 **carciofi** • 150 g di **panna liquida** • 60 g di **parmigiano grattugiato**
1 **limone** • **origano fresco**
1/2 bicchiere di **vino bianco secco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** i carciofi e affettateli a spicchi sottili. • **Raccoglieteli** in una ciotola piena di acqua fredda acidulata con il succo di 1/2 limone. • **Fate scaldare** 1 cucchiaio di olio in una padella e rosolate a fuoco vivo i carciofi, ben sgocciolati. Regolate di sale e di pepe, e sfumate con il vino.
• **Aggiungete** quindi un mestolo di acqua calda, incoperchiate e lasciate cuocere per 20 minuti. • **Sbattete** i tuorli con la panna, il parmigiano, il sale e il pepe, e montate a neve gli albumi. Unite al composto di uova i carciofi e gli albumi, e amalgamate delicatamente.
• **Distribuite** il composto negli stampini a forma di cuore, mettete in forno a 220 °C per 25 minuti circa. Sfornate, impiattate, guarnite con un rametto di origano e servite.

Bucatini con le sarde

Ingredienti per 6 persone
500 g di **bucatini** • 500 g di **sarde già pulite** • 500 g di **finocchietto selvatico** • 4 **acciughe salate diliscate**
50 g di **uvetta** • 50 g di **pinoli già pelati** • 1 **cipolla** • 1 bustina di **zafferano** • 50 g di **pane raffermo**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Lessate** il finocchietto in abbondante acqua salata per circa 20 minuti; scolatelo, tenendo da parte l'acqua di cottura, e tritatelo finemente. Fate appassire in un tegame la cipolla, tritata, con circa 50 ml di olio e un goccio di acqua; aggiungete le acciughe, diliscate e tritate, e fate stemperare. • **Unite** metà delle sarde, sminuzzate, e lasciate rosolare.
• **Aggiungete** il finocchietto selvatico e fate insaporire per 5 minuti a fuoco dolce. Unite l'uvetta, già ammollata e ben strizzata, i pinoli e lo zafferano, sciolto in un po' di acqua di cottura del finocchietto. • **Lasciate cuocere** per 2 minuti, versate un mestolino di acqua di cottura del finocchietto, proseguite la cottura per qualche minuto ancora e infine spegnete. Unite le sarde restanti, senza mescolare. Regolate di sale e di pepe. • **Lessate** la pasta nell'acqua di cottura del finocchietto, scolatela al dente e mantecatela nel tegame con il condimento. Spegnete, impiattate, cospargete con il pane raffermo e servite.

1,50€ a porzione

Sarde alla beccafico

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **sarde già squamate**
150 g di **pangrattato** • 8 **acciughe sotto sale** • 50 g di **uvetta**
50 g di **pinoli già pelati**
25 g di **zucchero**
il succo di 1 **limone**
foglioline di **alloro**
prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Aprite** le sarde a libretto e togliete la lisca, lasciando la coda. Lavatele accuratamente e fatele sgocciolare. • **Fate soffriggere** in una padella il pangrattato con 2 cucchiai di olio. Quando il pangrattato sarà ben rosolato, mettetene 100 g in una ciotola e amalgamatelo con le acciughe, dissalate e tritate, l'uvetta, rinvenuta in acqua e poi strizzata, i pinoli e il prezzemolo tritato. • **Regolate** di sale e di pepe, e amalgamate. • **Distribuite** il composto ottenuto sulle sarde, arrotolatele e sistematele in una teglia, una accanto all'altra, separate dalle foglie di alloro.
• **Sciogliete** lo zucchero nel succo di limone. Cospargete le sarde con il resto del pangrattato, spruzzatele con il succo di limone e irroratele con un filo di olio extravergine di oliva. Infornate a 180 °C per circa 30 minuti. Levate, lasciate intiepidire e servite.

Lo sapevate che?

Le **sarde a beccafico**, in siciliano *sardi a beccaficu*, sono un piatto tipico della zona di Palermo, Messina e Catania. Sono state inserite dal Mipaaf nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (P.A.T.).

Cannoli alla siciliana

Ingredienti per 10 persone
10 **cannoli vuoti già pronti**
300 g di **ricotta di pecora**
150 g di **zucchero a velo**
50 g di **scorza di arancia candita** • 50 g di **cioccolato fondente tritato**
1 bicchierino di **rum**
Vi serve inoltre: **olio di semi di arachide** (per friggere)

Preparazione
• **Passate** al setaccio la ricotta, aggiungete lo zucchero e lavorate per bene. • **Unite** le scorze candite (tenetene da parte qualcuna) e il cioccolato tritato e aromatizzate con il rum. • **Amalgamate**, coprite con la pellicola trasparente e conservate in frigorifero.
• **Farcite** i cannoli con la ricotta, guarnite con la scorza di arancia rimanente, tagliata a listerelle, e servite immediatamente.

Lo sapevate che?

I cannoli vanno farciti rigorosamente al momento, affinché il ripieno non inumidisca la cialda croccante.

Cannoli fatti in casa

Fate la classica fontana con **300 g di farina setacciata**, unite al centro **30 g di zucchero**, **un pizzico di sale**, **15 g di cacao**, **25 g di burro** e **1 bicchiere di marsala**, e lavorate l'impasto. Formate una palla, avvolgetela con la pellicola trasparente e lasciatela riposare in frigo per 1 ora. Stendete quindi l'impasto con il matterello, ritagliate delle forme ovali e avvolgetele intorno alle forme per cannoli. Sigillate le estremità con un po' di albume sbattuto. Scaldate abbondante **olio** in padella e friggete i cannoli. Scolateli, fateli asciugare su carta assorbente e infine sfilateli dalla forma.

0,80€ a porzione

Zeppole ▲ fritte

Ingredienti per 10 persone
250 g di **farina 00** • 30 g di **burro**
60 g di **zucchero semolato**
10 g di **lievito di birra** • 1 **uovo**
la scorza grattugiata di 1 **limone**
olio di semi di arachide
200 g di **crema pasticciera**
ciliegie candite • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola la farina, sbriciolate il lievito, unite un pizzico di zucchero e 150 ml di acqua tiepida.
• **Impastate** gli ingredienti, fino a ottenere un composto ben amalgamato e fate lievitare per 1 ora circa. Riprendete l'impasto e unite lo zucchero rimanente, l'uovo, la scorza del limone e il burro fuso.
• **Lavorate** ancora e lasciate lievitare per 1 ora circa. Trasferite il composto in un sac à poche con bocchetta a stella e formate tante ciambelle su un foglio di carta da forno. • **Friggete** le zeppole in abbondante olio caldo a 170 °C, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina.
• **Tagliatele** a metà e farcitele con la crema pasticciera. Aggiungete una ciliegia candita (o un'amarena sciroppata), spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Torta moretta per il re di casa

Ingredienti per 6 persone
Per la torta moretta: 4 **uova** • 200 g di **zucchero**
200 g di **farina** • 80 g di **cacao amaro**
100 g di **burro** • 100 ml di **latte**
1 bustina di **lievito**
Per la farcitura: **crema spalmabile alle nocciole**
Per la decorazione: **pasta di zucchero**
ghiaccia reale • **gumpaste** • **coloranti alimentari**

Preparazione
• **Montate** le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso; incorporate il latte, il cacao, la farina e il lievito, mescolando. • **Unite** il burro fuso (non caldo) e amalgamate.
• **Versate** il composto ottenuto in una teglia quadrata dai bordi alti, di 20 cm di lato, infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 30 minuti. • **Sfornate**, fate raffreddare e sformate. • **Tagliate** la torta moretta in due e farcitela con parte della crema alle nocciole. • **Spalmate** la crema restante sulla superficie e sui bordi della torta e mettete in frigorifero.
• **Per la decorazione**: formate un salsicciotto con la gumpaste nera, quindi modellatelo per ottenere il re. • **Stendete** la pasta di zucchero bianca e realizzate il colletto della camicia; con la bocchetta di un sac à poche create la corona e coloratela con il colorante oro in polvere diluito con alcol. **Incollate** prima la camicia e la cravatta, poi il mantello e infine il colletto bianco. • **Fate asciugare**, quindi con il colorante oro dipingete il bordo del mantello. • **Stendete** la pasta di zucchero nera e rivestite la torta. • **Ritagliate** tanti quadratini di pasta di zucchero bianca e nera e attaccateli sopra, alternandoli, così da ottenere una scacchiera.
• **Adagiate** sopra il re di scacchi, ritagliate una targhetta di pasta di zucchero, coloratela con il colorante oro e fatela asciugare. • **Con la ghiaccia rossa** scrivete sopra una frase a piacere e lasciate asciugare ancora. • **Completate** con un cordoncino oro e la targhetta di zucchero.

ABBUFFATE LIGHT 4

A *Carnevale* divertitevi a esagerare… *restando in forma*! Preparare un menu supergustoso e completo, a poco più di 700 Kcal, con gli *abbinamenti* e i *consigli* giusti sarà un gioco da ragazzi

Carpaccio di ananas pag. 85

Polpi nell'acqua loro pag. 85

Risotto con spada affumicato pag. 84

Crema di piselli pag. 83

128 kcal a porzione

Crema di piselli

Ingredienti per 4 persone
280 g di **piselli** • 120 g di **calamari spillo**
40 g di **panna liquida** • 12 g di **gherigli di noce** • 12 foglie di **menta**
fiori edibili • **olio extravergine di oliva**
12 g di **sale**

Preparazione
• **Fate cuocere** in una pentola i piselli, la menta e la panna in poca acqua bollente per 12 minuti. Trascorso il tempo di cottura, con un minipimer frullate bene tutto fino a ottenere una crema liscia e omogenea. • **Scottate** i calamari spillo in una padella antiaderente per 1 minuto a fuoco vivo. Distribuite la crema di piselli nei piatti da portata, adagiate sopra i calamari spillo grigliati e cospargete sopra i fiori e i gherigli di noce tritati.
• **Condite** con un filo di olio, portate in tavola e servite.

Lo sapevate che?

Le noci sono ricchissime di grassi essenziali e di vitamina E. Pensate che chi consuma noci tutti i giorni dimezza il rischio di morte improvvisa. Ma mi raccomando... le quantità: basta una noce al giorno perché è un alimento molto calorico.

L'esperta

Chiara Manzi, affermata nutrizionista, presidente dell'*Accademia di Nutrizione Culinaria* e autrice di queste ricette, dispensa trucchi e consigli per (ri)conquistare la linea e mantenersi in forma, mangiando con gusto e senza privazioni.

Eat well and stay well

Mangia bene e resta in forma

MORE&LESS

i piselli donano abbondante **fibra**, **vitamine** del gruppo **B** e **carotenoidi**. Anche se non sono di stagione, i piselli surgelati spesso mantengono di più le vitamine di quelli freschi, in quanto vengono portati a bassa temperatura appena colti. I piselli freschi possono perdere parte delle vitamine durante il trasporto soprattutto se il tempo che passa fra la raccolta e il consumo non è breve. La panna (animale mi raccomando, mai vegetale!), ci dona cremosità: ne basta un cucchiaio e così non carica il piatto di eccessivi grassi saturi, dannosi per il cuore.

ABBINAMENTI

Il pesce e la frutta secca sono un ottimo abbinamento perché contengono i grassi omega 3 e omega 6, detti grassi essenziali: sono come delle vitamine. Occorre assumerli con la dieta, perché il nostro corpo non riesce a sintetizzarli.

METODO DI COTTURA

La breve cottura dei piselli aumenta l'assorbimento dei carotenoidi in essi contenuti. Inoltre, dopo averli frullati, non passateli al colino: in questo modo si conserva tutta la fibra che vi aiuta a rimanere magri perché rallenta l'assorbimento di quanto mangiate.

Risotto con spada affumicato

Ingredienti per 4 persone
280 g di **riso carnaroli**
100 g di **pesce spada affumicato**
150 g di **zucca a cubetti**
20 g di **burro** • **la scorza** di 1/2 **limone** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 **scalogno**
1 bicchiere di **vino bianco**
1 pizzico di **sale iodato**
1 **melagrana** • **curcuma**

Preparazione
• **Fate appassire** lo scalogno tritato nel vino e con un minipimer frullatelo. • **Tostate** il riso in una pentola bassa senza aggiungere grassi. Quando diventa più caldo dei polpastrelli delle mani, aggiungete acqua bollente, in modo che copra il riso senza superarne il livello, e salate poco. • **Portate a cottura** tenendo la fiamma alta e aggiungendo acqua bollente man mano che si asciuga, per circa 10 minuti. • **Unite** quindi la zucca, un pizzico di curcuma e lo scalogno frullato, e continuate la cottura per altri 7 minuti. • **Aggiungete** il pesce spada affumicato a dadini, il burro, e mescolate energicamente. • **Coprite** e lasciate riposare a fuoco spento per 3-4 minuti. • **Distribuite** il risotto nei piatti piani, ben steso, guarnite con la scorza di limone grattugiata, il prezzemolo tritato e i chicchi di melagrana. Portate in tavola e servite.

Metodo di cottura

• Usate una pentola e non una padella: in questo modo il calore si trasmette al riso uniformemente.

• Tostate il riso senza grassi sul fondo della pentola: quando i nostri polpastrelli lo sentiranno un po' più caldo della temperatura corporea, intorno ai 40 °C, è tostato.

• Aggiungete acqua calda e tenete alta la fiamma sotto il riso, che dovete veder "saltare" in pentola. Il movimento dell'acqua che bolle, fa muovere il riso che rilascia tutto l'amido e conferisce la cremosità tipica del risotto all'onda, senza aggiungere grassi.

Polpi nell'acqua loro

Ingredienti per 4 persone
800 g di **polpi già puliti** • 1 **cipolla rossa di Tropea** • 800 g di **pomodori**
30 g di **olio extravergine di oliva**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **pepe**

Preparazione
• **Pulite** e lavate accuratamente i polpi. Sciacquate i pomodori, asciugateli accuratamente, quindi sbollentateli in acqua bollente. • **Scolateli**, fateli intiepidire, quindi pelateli. In una pentola larga e alta, preferibilmente in coccio o in ghisa, disponete i polpi. • **Aggiungete** la cipolla, affettata sottilmente, i pomodori, il prezzemolo tritato grossolanamente, una macinata di pepe e l'olio extravergine.
• **Coprite** e fate cuocere a fiamma bassa dai 30 ai 60 minuti a seconda della grandezza. Una volta cotti, impiattate e servite.

Segreto anti-aging

Il segreto di questa ricetta sta nella quantità ridotta di olio impiegato. Se infatti il polpo "navigasse" nell'olio, l'abbondanza di grassi produrrebbe a livello cellulare una superproduzione di radicali liberi, che renderebbe vani gli effetti benefici del piatto!

213 kcal a porzione

Carpaccio di ananas

Ingredienti per 4 persone
1 **ananas a fette sottili**
300 ml di **prosecco** • 2 **stecche di cannella** • 1 **stecca di vaniglia**
3 **anici stellati** • **la scorza** di 1 **arancia**
40 g di **zucchero**

Preparazione
• **Fate bollire** in una casseruola 150 ml di acqua con lo zucchero, 1 stecca di cannella, la stecca di vaniglia, 2 anici stellati e la scorza dell'arancia per 2 minuti. Spegnete, fate intiepidire e aggiungete il prosecco.
• **Immergete** le fette di ananas e lasciate marinare per 3 ore. • **Disponete** le fette di ananas leggermente sgocciolate nei piatti da portata a mo' di carpaccio.
• **Decorate** con la stecca di cannella rimasta, l'anice stellato restante e la scorza dell'arancia tagliata a julienne. Portate in tavola e servite.

Lo sapevate che?

Cannella, vaniglia, anice stellato, aggiungono vitamine, polifenoli e minerali. Non solo: danno carattere al sapore del dessert e ci consentono di usare meno zucchero.

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Pollo in crosta di arance, torta di zucca senza stampo, crostata di funghi o girelle di lasagne? Diteci, tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari…

E in più, l'inserto monografico da staccare e conservare

…Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi, come sempre con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno un libro di ricette in omaggio!

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

La ricetta scelta questo mese è di @valentina

"Buonasera, la copertina che sicuramente mi è piaciuta di più è quella del mese di dicembre, non a caso ho voluto subito riproporre ai miei ospiti il 'Tronchetto di pancarrè salmone e gamberetti'... una vera delizia sia per gli occhi che per il palato! È stato un successo! Per la marinatura dei gamberetti, non avendoli trovati già marinati, ho utilizzato: limone, olio, prezzemolo e pepe rosa. Ed è venuta bene! Vorrò presto stupire i miei commensali con qualche altra vostra ricetta... Complimenti per la bontà e creatività delle ricette che proponete! Un cordiale saluto, Valentina".

@valentina

"Carissima Valentina, grazie del suo apprezzamento!!! Il vero talento, qui, è lei: modesta (come solo i veri 'grandi' sono) e davvero bravissima. La realizzazione del tronchetto salato è perfetta; anzi, quasi quasi meglio della nostra... ☺ E poi, l'idea di impreziosire la marinatura classica olio-limone-prezzemolo con il pepe rosa, per i gamberetti, è geniale e indovinata, perché l'aroma intenso del pepe rosa e la sua delicata nota pungente esaltano la dolcezza dei gamberetti con un contrasto lieve ed elegantissimo. Ancora complimenti, quindi: noi speriamo di stimolarla con spunti futuri interessanti e sorprendenti e di farci stupire ancora da lei con le interpretazioni culinarie! Carissimi saluti e a presto".

Giulia Macrì - Vicedirettore Facile Cucina

Piatto fritto!

Ristoranti, locali e bistrot dove il fritto è il piatto forte

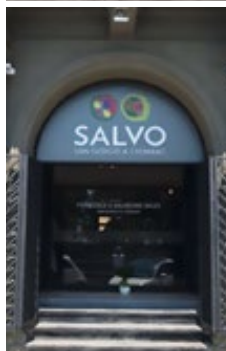
10 FRIGGITORIE top d'Italia

13 GIUGNO DI BRERA - Milano
Ristorante, bistrot e fattoria: tre sedi per i fritti siciliani a Milano. Perfetto per mangiare i fritti sul posto o anche in take away, e le verdure sono biologiche.
Via San Fermo 1, Milano
tel. 02 29003300
www.13giugnobrera.it

OSTERIA VIA PRÈ - Milano
L'insegna e le cappottine rosse si vedono da lontano, ambiente raffinato con sedie e tavoli in legno, un divano chester dove rilassarsi, tovaglie écru, libri e bottiglie sugli scaffali, luce soffusa.
Via Casale 4, Milano
tel. 366 1597478
www.viapre.it

OSTERIA DEL GRAN FRITTO
Cesenatico/Milano Marittima
Due sedi: una a Cesenatico, l'altra a Milano Marittima. Tavoli in legno colorati di azzurro, nel primo caso; total white, a Milano Marittima.
Via A. Boito 26, Milano Marittima (Ra) - tel. 0544 974348
Corso Garibaldi 41, Cesenatico (Fc) - tel. 0547 82474

GATTO NERO - Viareggio
Locale nel magico mondo verde smeraldo della rigogliosa pineta di ponente, a 200 metri dal mare, con Miria Falvi nella veste di patron. Gustosi fritti da assaporare mentre passeggiate per le vie di Viareggio.
Viale Capponi 9, Viareggio (Lu)
tel. 0584 52045

ANTICO ARCO - Roma
Sul colle del Gianicolo, di fronte al Museo Garibaldino. Ambiente piuttosto chic con lo chef Fundim Gjepali. Importante punto a favore: la loro cucina è aperta no-stop.
Piazzale Aurelio 7, Roma
tel. 06 5815274
www.anticoarco.it

DA CESARE AL CASALETTO - Roma
Neo-trattoria chic, nel quartiere di Monteverde, dello chef Leonardo Vignoli e della moglie Maria Pia. Ambiente old style con tocchi vintage qui e là. Piacevole il dehors esterno sotto la vite.
Via del Casaletto 45, Roma
tel. 06 536015
www.trattoriadacesare.it

BONCI PIZZARIUM - Roma
Pizzeria a taglio per gourmet di Gabriele Bonci, vicino ai Musei Vaticani. In questo locale, molto apprezzato nella Capitale, vi aspettano delizie come il primosale fritto, i supplì e le fragranti crocchette.
Via della Meloria 43, Roma
tel. 06 39745416
www.bonci.it

ANTICA PIZZA FRITTA DA ZIA ESTERINA SORBILLO - Napoli
È la Pizza Fritta, quella dell'antica tradizione napoletana, innovata da un impasto leggerissimo di Farine di Agricoltura Biologica tipo 0 e Integrale. (3 sedi a Napoli e una a Milano).
Via dei Tribunali 37, Napoli
www.sorbillo.it/antica-pizza-fritta-zia-esterina-sorbillo

PIZZERIA SALVO - San Giorgio a Cremano
Completamente rinnovata di recente, è una pizzeria storica attiva da tre generazioni. Si mangia tra un lungo bancone a vista, i forni per le pizze e il reparto friggitoria, che permettono di osservare il lavoro dei cuochi.
Largo Arso 10, San Giorgio a Cremano (Na) - tel. 081 275306
www.salvopizzaioli.it

A CASA TU MARTINU - Taviano
Antica trattoria autentica arredata con tavoli in legno, vecchie bilance, bottiglie sparse ovunque, atmosfera conviviale. Sopra alla trattoria, camere stile locanda dove dormire.
Via Corsica 95, Taviano (Le)
tel. 388 1891283
www.acasatumartinu.com

▲Pizza fritta

Stendete **200 g di pasta per pizza** in forma circolare, bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta e realizzate un piccolo buco al centro dell'impasto. Disponete sul fuoco una casseruola alta con **abbondante olio** e fate friggere la pizza a 180 °C. Tagliate **2 pomodori San Marzano** a fette, condite con **un filo di olio** e regolate di **sale**. Fate a fette anche **60 g di mozzarella di bufala** e tenete da parte. Una volta cotta, scolate bene la pizza e adagiatela su un piatto da portata. Completate, alternando sulla superficie il pomodoro con le fette di bufala. Guarnite con **qualche foglia di basilico fresco** e servite.

Pettule salentine

Lavorate in una ciotola **500 g di farina** con **12 g di lievito di birra**, sciolto in poca acqua, e **un pizzico di sale**. Incorporate a poco a poco **450 ml di acqua tiepida** fino a ottenere una pastella piuttosto fluida. Coprite con un canovaccio e lasciate lievitare per 1 ora in un luogo tiepido. Trascorso il tempo, unite **6 acciughe** e **5 pomodori secchi** a pezzetti, **2 cucchiai di capperi dissalati,** e mescolate. Friggete le pettule in **abbondante olio** bollente. Scolatele e servite.

Taviano
A Casa Tu
Martinu

◀Fritto misto di verdure e formaggio

Mondate **verdure miste** a piacere (**zucchine**, **melanzane**, **cavolfiore**, **carciofi**) e **2 patate**, tagliatele a fiammifero e sbollentatele per 1 minuto in **acqua bollente leggermente salata**. Sbattete **3 tuorli** in una ciotola con **un pizzico di sale** e **uno di pepe**. Passate **300 g di caciotta dolce**, tagliata a cubetti, nella **farina**, quindi nell'**uovo** e infine nel **pangrattato**. Preparate la pastella: versate **550 ml di acqua fredda** in una ciotola e aggiungete poco a poco la **farina** necessaria a ottenere una pastella fluida. Scaldate **abbondante olio di semi** in padella, quindi friggete per prime le patate; quindi le verdure e infine il formaggio. **Salate**, **pepate** e servite.

Crumble di pere e cioccolato

Crumble di pere e cioccolato

Ingredienti per 4-6 persone
2 **pere Williams**
70 g di **burro** (più altro per lo stampo)
70 g di **zucchero di canna** (più altro per lo stampo)
70 g di **farina**
35 g di **avena**
100 g di **cioccolato fondente**
1 cucchiaio di **gocce di cioccolato fondente**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola il burro freddo a pezzetti con lo zucchero, la farina e l'avena, e lavorate velocemente con la punta delle dita fino a ottenere un composto bricioloso. • **Sbucciate** le pere, eliminate il torsolo e tagliatele a dadini. Raccogliete la dadolata di pere in una pirofila da forno da 20 cm di diametro, precedentemente imburrata e spolverizzata con un sottile strato di zucchero di canna. • **Tritate** il cioccolato fondente e aggiungetelo nella pirofila con le pere. • **Cospargete** con le briciole di impasto, in modo da ricoprire bene il tutto e infornate a 180 °C per circa 25 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate. • **Distribuite** sulla superficie le gocce di cioccolato fondente e lasciate intiepidire. Portate in tavola e servite.

La varietà di pere Williams, dalla polpa fine, fondente e zuccherina, è particolarmente adatta per questa preparazione

Prediligete un cioccolato fondente di qualità che abbia come primo ingrediente, in etichetta, la pasta di cacao

Per ottenere un composto bricioloso, lavorate velocemente tutti gli ingredienti

Distribuite uniformemente il crumble sul ripieno per un "effetto" croccante

Tips & Tricks

Se preferite, potete preparare l'impasto per il crumble con largo anticipo e congelarlo crudo, per poi cuocerlo al momento del bisogno.

Crumble di lamponi

Ingredienti per 4-6 persone
170 g di **farina** • 90 g di **burro**
1 **tuorlo** • 500 g di **pesche sciroppate** • 250 g di **lamponi**
zucchero di canna
cannella in polvere
1 bicchierino di **vodka alla pesca**
Vi serve inoltre: **burro**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola la farina con il burro morbido, il tuorlo e 70 g di zucchero di canna, e lavorate velocemente con la punta delle dita fino a ottenere un composto bricioloso; copritelo e lasciate riposare in frigo per una mezz'ora.
• **Sciacquate** i lamponi e raccoglieteli in una padella con le pesche a spicchi. • **Fate saltare** velocemente il tutto con 1 cucchiaio di zucchero di canna, unite la vodka e fiammeggiate; spegnete e raccogliete tutto in una ciotola. • **Profumate** con una spolverizzata di cannella e mescolate bene. • **Versate** la frutta in una pirofila, già imburrata, e spolverizzate con le briciole di impasto, in modo da ricoprire bene il tutto. • **Infornate** a 180 °C per 30 minuti, finché non diventa dorata. Sfornate e servite.

Sbrisolona alla ricotta e cioccolato▼ fondente

Ingredienti per 6-8 persone
300 g di **farina 00** • 60 g di **mandorle**
100 g di **zucchero** • 20 g di **cacao amaro** • 1 **limone** • 1 cucchiaino di **lievito per dolci** • 100 g di **burro**
1 **uovo** • 1 **tuorlo**
Per il ripieno: 500 g di **ricotta di pecora** • 200 g di **zucchero**
1 cucchiaino di **cannella**
la scorza di 1 **limone**
100 g di **cioccolato fondente**
Per la decorazione: **mandorle tostate**

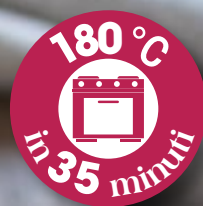
Preparazione
• **Setacciate** in una ciotola la farina con il lievito, e unitevi le mandorle tritate, il burro a pezzetti, lo zucchero, la scorza del limone grattugiata e le uova; lavorate velocemente con la punta delle dita fino a ottenere un composto bricioloso. Dividete in due il composto e in una parte incorporate il cacao. • **Per il ripieno**: lavorate la ricotta con lo zucchero, la cannella, la scorza di limone grattugiata e il cioccolato tritato, e amalgamate.
• **Rivestite** uno stampo a cerniera con carta forno e realizzate tante strisce di impasto, alternando i due colori. • **Versate** la crema di ricotta e livellate. Coprite con gli impasti restanti, realizzando sempre delle strisce e alternando i colori. • **Infornate** in forno già caldo a 180 °C per circa 35-40 minuti.
• **Sfornate**, lasciate raffreddare e guarnite con le mandorle tostate.

Torta sbrisolona▲ alla marmellata di prugne

Ingredienti per 6-8 persone
350 g di **farina 00**
130 g di **burro**
130 g di **zucchero**
1 **uovo** • 1 **tuorlo**
50 g di **amaretti**
2 cucchiaini di **lievito per dolci**
500-600 g di **marmellata di prugne**
la scorza di 1 **limone**
10 **mandorle già pelate**
zucchero a velo

Preparazione
• **Setacciate** in una ciotola la farina con il lievito, e aggiungetevi lo zucchero, le uova, il burro a pezzetti e la scorza di limone grattugiata; lavorate velocemente con la punta delle dita fino a ottenere un composto bricioloso.
• **Rivestite** uno stampo a cerniera con un foglio di carta forno e cospargete il fondo con metà impasto, sbriciolandolo con le mani. • **Mettete** sopra gli amaretti sbriciolati e la marmellata, e coprite con l'impasto restante a briciole. • **Infornate** a 180 °C per circa 30-35 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate raffreddare.
• **Spolverizzate** con abbondante zucchero a velo, guarnite con le mandorle e servite.

In alternativa farcite con...
Crema alle nocciole fatta in casa

Frullate in un robot da cucina **90 g di nocciole** con **120 g di zucchero**. Fate fondere **150 g di cioccolato fondente** a bagnomaria, versate **mezzo bicchiere di latte di nocciole** e terminate con **1 cucchiaio di olio di semi di girasole**. Sempre scaldando a bagnomaria, unite, poco alla volta, il composto di nocciole e zucchero. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Spegnete e lasciate raffreddare. Trasferite in un vasetto chiuso ermeticamente e servite.

Sbrisolona alla ricotta con confettura di more

Ingredienti per 6 persone
300 g di **farina**
100 g di **zucchero**
100 g di **burro**
1 pizzico di **sale**
16 g **lievito per dolci**
1 **uovo**
Per la farcitura: 500 g di **ricotta**
120 g di **zucchero**
70 g di **confettura di more**
Vi servono inoltre: **burro** e **farina**

Preparazione
• **Setacciate** in una ciotola la farina con il lievito, unite lo zucchero, l'uovo e il burro freddo a pezzetti, e lavorate velocemente con la punta delle dita fino a ottenere un composto bricioloso. • **Disponete** i 2/3 dell'impasto in una tortiera da 23 cm di diametro, imburrata e infarinata, appiattendolo con il dorso di un cucchiaino. • **Per la farcia**: lavorate la ricotta con lo zucchero fino a ottenere un composto cremoso. • **Distribuite** la confettura di more sulla base e poi la crema di ricotta. • **Coprite** con con l'impasto restante, sbriciolato con le mani, e infornate a 180 °C per 20-30 minuti circa. Sfornate, lasciate raffreddare, sformate e servite.

Lo sapevate che?

La sbrisolona viene detta anche torta delle 3 tazze perché, nella ricetta tradizionale, le quantità di farina bianca, di mais e di zucchero, sono uguali.

Tempo di bignè

Da Carnevale a San Giuseppe, è sempre il momento giusto per gustare un buon bignè. E allora fatene incetta... fritti, al forno, e golosamente farciti, ce n'è per tutti i gusti!

3

Stupite tutti con 2€

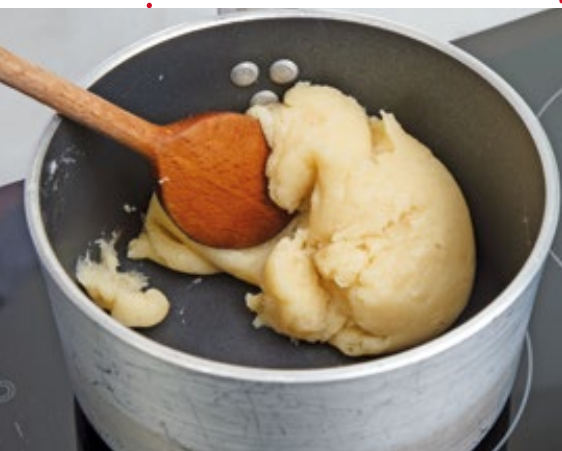
Bignè alla ricotta e gocce di cioccolato

Bignè alla ricotta e gocce di cioccolato

Ingredienti per 15-20 bignè
Per i bignè: 150 g di **farina**
100 g di **burro** • 250 ml di **acqua**
4 **uova** • **sale** • **olio di semi di arachide** o **strutto** (per friggere)
Per il ripieno: 200 g di **ricotta**
80 g di **zucchero** • 75 g di **cioccolato fondente tritato** • **canditi**
zucchero a velo

Preparazione
• **Passate** al setaccio la ricotta e raccoglietela in una ciotola. • **Aggiungete** lo zucchero e lavorate con le fruste elettriche. • **Unite** il cioccolato tritato e i canditi, tagliati a dadini. • **Coprite** con la pellicola trasparente e conservate in frigorifero. Nel frattempo raccogliete in un pentolino l'acqua, il burro, un pizzico di sale e portate a ebollizione. A questo punto togliete dal fuoco, unite la farina e mescolate energicamente. • **Rimettete** sul fuoco a fiamma dolce per qualche minuto, mescolando in continuazione. • **Togliete** l'impasto dal fuoco e lasciate raffreddare. • **Aggiungete** le uova, uno alla volta, e mescolate ancora. • **Scaldate** abbondante olio in padella e versate l'impasto, prelevato a cucchiaiate. Una volta cotti, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina.

Occhio alla cottura!

La pasta per bignè, o pasta choux, è pronta quando l'impasto si stacca completamente dalla parete della pentola. Assicuratevi che sia ben tiepido prima di incorporare le uova.

Sfinci di San Giuseppe con crema pasticciera all'amaretto

Ingredienti per circa 25 sfinci
250 g di **farina 00** • 250 ml di **acqua**
5 **uova** • 150 g di **margarina** (o **strutto**) • 5 g di **sale**
1/2 cucchiaino di **bicarbonato di sodio** • **olio di semi di girasole**
Per la crema all'amaretto:
400 g di **crema pasticciera**
6 **amaretti**
Per la guarnizione: **scorze di arancia candita** • **ciliegie candide**

Preparazione
• **Per i bignè**: raccogliete in un pentolino l'acqua, il burro, un pizzico di sale e portate a ebollizione. A questo punto togliete dal fuoco, unite la farina e mescolate. • **Rimettete** sul fuoco a fiamma dolce per qualche minuto, mescolando in continuazione. • **Spegnete** e lasciate intiepidire. Incorporate quindi le uova, uno alla volta, e il bicarbonato, e mescolate. Scaldate abbondante olio e friggete l'impasto versandolo a cucchiaiate. • **Fateli cuocere** per circa 15-20 minuti, avendo cura di girarli spesso fino a quando non saranno ben dorati. • **Scolateli**, fateli asciugare su carta assorbente da cucina e lasciateli raffreddare.
• **Farcite** i bignè con la crema all'amaretto, guarniteli con le scorze di arancia e le ciliegie, e servite.

fritti in 15 minuti

0,30€
al pezzo

Bignè al forno croccanti con mousse al cioccolato

Ingredienti per 15-20 bignè
400 g di **pasta frolla**
Per i bignè: 150 g di **farina**
100 g di **burro** • 250 ml di **acqua**
4 **uova** • **sale**
Per la mousse: 200 g di **panna montata** • 115 g di **cioccolato al latte**

Preparazione

• **Raccogliete** in un pentolino l'acqua, il burro, un pizzico di sale e portate a ebollizione. A questo punto togliete dal fuoco, unite la farina e mescolate energicamente.
• **Rimettete** sul fuoco a fiamma dolce per qualche minuto, mescolando in continuazione.
• **Togliete** l'impasto dal fuoco e lasciate raffreddare. Aggiungete le uova, uno alla volta, e mescolate ancora. Con un sac à poche a bocchetta liscia realizzate tanti bignè in una teglia, rivestita con carta forno. • **Stendete** la frolla, ricavate con un coppapasta tanti dischetti.
• **Adagiateli** sui e bignè e infornate a 190 °C per 25-30 minuti. Levate.
• **Per la mousse**: incorporate il cioccolato al latte, fuso, alla panna montata e fate raffreddare in frigo. Tagliate i bignè a metà, farcite con la mousse al cioccolato e servite.

Occhio alla mossa!

Ricavate tanti dischetti della stessa dimensione dei bignè e adagiateli sull'impasto

Sorprendetelo/a così!

Volete regalare al vostro partner una seconda luna di miele, magari nella romantica Paris? Lasciatelo a bocca aperta con dolci biscottini a tema!

Sweet Paris

Ingredienti per 6-8 persone
400 g di **pasta frolla** • **pasta di zucchero coloranti alimentari in polvere** (**tiffany**, **rosa antico**, **marrone**…) **cuoricini di pasta di zucchero** • **ghiaccia reale grigia** • **gelatina di albicocche** (o altra **confettura chiara**) • **stencil**

Preparazione
• **Stendete** la frolla con un matterello e, con gli appositi tagliapasta, ricavate tanti biscotti; disponeteli in una teglia, rivestita con carta forno, e infornate a 170 °C per 10 minuti. Sfornate e fate raffreddare. • **Ricavate** con gli stessi tagliapasta la pasta di zucchero color tiffany e rosa antico per le torri; ritagliate quella bianca per le bustine da lettera.
• **Aiutandovi** con un po' di gelatina di albicocche, incollateli ai biscotti. Con la ghiaccia reale grigia, raccolta in un cornetto di carta, disegnate i contorni e le linee principali delle torri e delle bustine. Con un disegno a zig zag riempite gli spazi delle torri per dare l'effetto della struttura, e incollate tanti cuoricini finché la ghiaccia reale è ancora fresca.
• **Applicate** uno stencil a forma di timbro e di bollo sulle bustine e con un pennello morbido stendete il colorante alimentare in polvere marrone. Con la ghiaccia reale scrivete una frase d'amore a piacere e lasciate asciugare perfettamente.

ALICE

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

DOLCI TENTAZIONI

I "BUONI" PROPOSITI

Le nuove puntate del programma di pasticceria condotto dal simpaticissimo **Michele La Ginestra** introducono al pubblico di *Alice* la pastry chef **Natalia Cattelani**, che si dedica alle più golose specialità di Carnevale.

- **Dolci tentazioni, tutti i giorni alle 18.00**

LA GOLA, IL GUSTO

CUCINA DENTRO E FUORI

Alla scoperta delle tipicità nostrane insieme a **Mattia Poggi** e alla sua cucina, fra tradizione e creatività: in studio, con tanti ospiti, e in esterna, sul territorio.

- **La Gola, il Gusto, tutti i giorni alle 20.40**

CASA ALICE E CASA ALICE INSIEME

APPUNTAMENTO GIORNALIERO

Il format storico del canale, **Casa Alice**, porta in tavola tutta l'allegria, l'ospitalità e il savoir faire di **Franca Rizzi** che fa gli onori di casa e **Marco Valletta** ai fornelli che "sforna" ricette e idee sempre nuove. Il suo spin off **Casa Alice Insieme**, vede donna Franca ricevere regolarmente e "mettere alla prova" ospiti e amici, compresi alcuni dei contributors della rivista *Alice Cucina*.

- **Casa Alice, tutti i giorni alle 18.35**
- **Casa Alice Insieme, tutti i giorni alle 19.10**

La SALUTE vien MANGIANDO

Rosanna Lambertucci con lo chef Fabio Campoli e il pizzaiolo Marco Montuori vi svelano tutti i segreti di una sana alimentazione

Biscotti di riso ▸

Ingredienti per 6 persone
300 g di **Farina di Riso Buono Carnaroli**
150 g di **granella di nocciole**
100 g di **albumi**
70 g di **eritritolo** (**dolcificante**)
80 ml di **olio di semi di lino** • 1 **uovo**

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola la farina di riso con l'olio di semi di lino, fino a ottenere un composto sabbioso. • **Trasferite** il composto ottenuto in una casseruola, mettete sul fuoco e fate cuocere su fiamma bassa, mescolando in continuazione con un cucchiaio di legno, per una decina di minuti. • **Spegnete** e lasciate raffreddare. In un'altra ciotola lavorate l'uovo con gli albumi, senza montarli, e incorporate l'eritritolo. • **Versate** tutto sul composto di farina cotta, unite la granella di nocciole e amalgamate bene. • **Trasferite** il tutto in frigorifero e lasciate riposare per almeno un'ora. Trascorso il tempo, riprendete il composto e realizzate, su una teglia rivestita con carta forno, tanti biscottini. • **Infornate** a 135 °C in forno già caldo per 35 minuti. Sfornate e servite.

I CONSIGLI DELLO CHEF Fabio Campoli

Lavorare la farina di riso con l'olio di lino (sabbiatura), consente alle particelle della farina di circondarsi di molecole di acidi grassi. In questo modo sarà possibile cuocere la farina sul fuoco (a fiamma bassa e mescolando), come se si trattasse di un roux. Ciò darà una fragranza e una consistenza particolare ai biscotti.

Foto A. Aravini

Foto A. Aravini

I CONSIGLI DEL PIZZA CHEF
Marco Montuori

- Per preparare l'impasto della pizza, usate sempre acqua fredda.
- La pinsa va stesa senza matterello, per preservare i gas all'interno.
- Disponete sulla pinsa i fiori di zucca leggermente bagnati, in questo modo non bruceranno in cottura.

▲ Pinsa ai fiori di zucca e carpaccio di tonno con salsa allo yogurt

Ingredienti per 6-8 persone
Per la pinsa: 1 kg di **Farina Pinsa Romana Di Marco** • 750 ml di **acqua fredda**
7 g di **lievito di birra** • 20 g di **sale**
20 ml di **olio extravergine di oliva**
Per la farcitura: 150 g di **carpaccio di tonno affumicato** • 150 g di **fiori di zucca già mondati**
250 g di **mozzarella**
125 ml di **yogurt magro**
Vi serve inoltre: **farina di riso Pinsa Spolvero Di Marco**

Preparazione
• **Raccogliete** nel vaso della planetaria la farina e il lievito, e miscelateli insieme.
• **Versate** a filo 650 ml di acqua e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. Unite quindi 50 ml di acqua e lavorate ancora fino a completo assorbimento. • **Lasciate riposare** l'impasto per circa 5 minuti. Trascorso il tempo, incorporate l'olio e il sale e, infine, l'acqua rimanente; quindi fate riposare ancora per 10-15 minuti.
• **Lavorate** fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, quindi trasferitelo in una ciotola capiente, coperta con pellicola trasparente, per un paio di ore. • **Trasferite** in frigo e lasciate lievitare ancora per 24 ore. A questo punto, lavorate l'impasto sulla spianatoia infarinata, e formate tante palline da 250 g. • **Stendete** ogni pezzatura in forma ovale, condite con i fiori di zucca, farcite con la mozzarella a cubetti e infornate a 250 °C per 7-8 minuti. • **Sfornate**, distribuite il carpaccio di tonno e qualche cucchiaiata di yogurt magro, e servite.

Foto A. Aravini

Pizza scrocchiarella

Ingredienti per 4-6 persone
1 kg di **Farina Teglia Romana**
18 g di **crusca di grano tenero**
850 ml di **acqua fredda**
7 g di **lievito di birra fresco**
30 g di **sesamo** • 20 g di **sale**
20 ml di **olio extravergine di oliva**
Vi servono inoltre: **farina**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Raccogliete** nel vaso della planetaria la farina, la crusca, il sesamo e il lievito, e miscelateli insieme.
• **Versate** a filo 650 ml di acqua e impastate fino a ottenere un impasto omogeneo. • **Unite** quindi 50 ml di acqua e lavorate ancora fino a completo assorbimento. Lasciate riposare l'impasto per circa 5 minuti. Trascorso il tempo, incorporate l'olio e il sale e, infine, l'acqua rimanente.
• **Lasciate riposare** l'impasto per altri 15 minuti. Trascorso il tempo, lavorate ancora fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, quindi fate riposare in un contenitore capiente, coperto con pellicola trasparente, per un paio di ore. Trascorso il tempo, trasferite in frigo e lasciate lievitare ancora per 24 ore.
• **Riprendete** l'impasto, lavoratelo su un piano infarinato e stendetelo a uno spessore molto sottile. • **Distribuitelo** uniformemente in una teglia, ben unta di olio, e infornate a 180 °C per 20 minuti, fino a ottenere una consistenza croccante. Sfornate e servite.

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Colleziona la **Limited Edition Retrò** di **Kinder Cioccolato** con l'annata che preferisci: a partire da metà gennaio 2019 tornano le confezioni storiche degli anni Settanta, Ottanta, Novanta e Duemila! 8 barrette (100 g). **€ 1,22**.

Gnocchi di barbabietola e gnocchi di patate dolci di **Koch**, pronti in soli 3 minuti, senza additivi o conservanti aggiunti. Confezione da 1 kg. **€ 2,50** circa.

Fisherman's Friend Mentadolce, ma senza zucchero! Sollievo per la gola e il raffreddore. Confezione da 50 g. **€ 2,90**.

Lo yogurt in Eco pack della **Latteria Sociale Merano**, è il primo yogurt da bere prodotto con il 70% di plastica in meno rispetto alla bottiglietta da 200 g. **€ 0,59**.

Baci fondentissimi 70% senza glutine di **Perugina**. 200 g. **€ 6,70** circa.

Gift Tube di **Baci di Dama** firmati **Bottega Balocco - Italian Bakery 1927**. Confezione da 160 g. **€ 5,98** circa.

Festeggiate il Carnevale con il preparato per frittelle **Cameo**. Confezione da 272 g. **€ 1,99**.

Broccoli friarielli saltati sott'olio di **Casa Marrazzo**. Confezione da 3 (314 ml), **€ 3,50**.

Dado Classico Older: nuova formulazione con estratto di carne di manzo, senza glutammato, senza glutine, senza lattosio e senza olio di palma. Astuccio con 6 dadi. **€ 1,10**.

In cucina con *Tutto Pannocarta*

Mai più senza!

Croccantissimi cuori di carciofo da gustare in "punta di dita"

Foto e step A. Orazi

Con Tutto Pannocarta e Tutto Cucina sei pronto a tutto. Grazie alla trama di Tutto Pannocarta hai 3 prodotti in 1: carta, panno e spugna. Così resistente da poterlo usare più volte, anche dopo averlo strizzato. E per la cucina c'è Tutto Cucina, utilizzabile a contatto con gli alimenti o per pulire.

I.P.

Carciofi fritti in pastella

Ingredienti per 4 persone
6 **carciofi** • 1 **limone**
olio extravergine di oliva
sale
Per la pastella: 250 g di **farina 00**
3 dl di **acqua tiepida** • 2 cucchiai di **olio extravergine di oliva**
2 **albumi** • 5 g di **lievito di birra**
5 g di **sale**

Preparazione
• **Mondate** i carciofi e tagliateli a spicchi; sfilettate i gambi e divideteli in due. • **Immergete** man mano i cuori di carciofi e i gambi in una ciotola con acqua e limone, quindi scolateli.
• **Lessateli** in abbondante acqua bollente e salata per 4 minuti.
• **Scolateli** su un vassoio, rivestito di carta assorbente da cucina e lasciateli raffreddare. • **Preparate la pastella**: sciogliete il lievito nell'acqua e versatelo in una ciotola con la farina. Lavorate velocemente con una frusta per evitare la formazione di grumi. Aggiungete l'olio e il sale, e lavorate ancora. Coprite con un foglio di pellicola trasparente o un canovaccio pulito e lasciate riposare la pastella per circa 3-4 ore. Trascorso il tempo, montate gli albumi a neve ben ferma e, aiutandovi con una frusta, incorporateli delicatamente al composto e con movimenti dal basso verso l'alto. • **Immergete** i carciofi nella pastella, aiutandovi con delle pinze. • **Friggete** i carciofi in abbondante olio bollente, fino a doratura. • **Scolateli** su un piatto rivestito con carta assorbente da cucina. • **Impiattateli** e serviteli ben caldi.

CUOCHI e DINTORNI

Con Francesca Romana Barberini, chef, pizzaioli e pasticcieri, continuano a dare prova di abilità in tv. Scrivete, i prossimi potreste essere voi!

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

Risotto in cesto di parmigiano ▼

Chef Arianna Fantuzzi

Ingredienti per 4 persone
400 g di **riso vialone nano**
500 g di **polpa di zucca** • 3 **salsicce**
200 g di **parmigiano** (più altro per guarnire)
olio extravergine di oliva • 1 bicchiere di **vino** (tipo **ribolla gialla**) • 1 l di **brodo di carne** • **sale e pepe** • **burro**

• **I TRE MINISTRI**
Chef Arianna Fantuzzi
Corso Vittorio Emanuele II 38,
Pordenone - tel. 392 4497821
itreministri.com/site/

Preparazione
• **Tagliate** la polpa di zucca a cubetti, disponeteli su una teglia con carta forno e infornate in forno ventilato a 180 °C per una mezz'ora. Sfornate e tenete da parte.
• **Formate** su una teglia con carta forno dei dischi con il parmigiano grattugiato, infornate a 180 °C per 5 minuti, quindi levate, fate cuocere la cialda di parmigiano dall'altro lato e fate raffreddare su una ciotola leggermente unta. • **Per il risotto**: spellate e sgranate le salsicce e fatele rosolare in una casseruola con poco olio, unite metà zucca e fate insaporire.
• **Versate** quindi il riso e lasciate tostare per qualche minuto. A questo punto sfumate con il vino e fate evaporare. • **Aggiungete** quindi la zucca rimanente e portate a cottura unendo, poco alla volta, il brodo di carne man mano che viene assorbito. Aggiustate di sale e di pepe, spegnete.
• **Mantecate** con una noce di burro e una manciata abbondante di parmigiano, e servite nei cestini di parmigiano.

Pizza alla cinta senese ▶

Chef Tommaso Vatti

Ingredienti per 6 pizze
Per l'impasto: 1kg di **farina integrale**
900 ml di **acqua fredda** • 100 g di **lievito madre** • 17 g di **sale integrale**
20 ml di **olio extravergine di oliva**
Per la farcitura: 2 kg di **spalla di maiale di cinta senese disossata**
500 g di **purea di fagioli rossi**
8 fette di **pancetta stagionata di cinta senese** • 100 g di **marroni già lessati**
salvia • **rosmarino** • 1 spicchio di **aglione della Val di Chiana**
Vi serviranno inoltre: **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** in una boule la farina con 540 ml di acqua. Impastate per qualche minuto e fate riposare per 20 minuti circa.
• **Proseguite** quindi a impastare unendo il lievito e l'acqua rimanente a filo. Unite il sale e l'olio, e lavorate ancora. • **Fate riposare** 20 minuti, lavorate ancora l'impasto e trasferite in frigo per 2 ore. • **A questo punto** dividete l'impasto in palline da 300 g circa e fate lievitare in frigo per 12 ore. Levate quindi dal frigo e ultimate la lievitazione.

Sei un CUOCO, PIZZAIOLO, PANETTIERE, PASTICCIERE? CUOCHI E DINTORNI ti aspetta! Per partecipare al programma ed essere pubblicati sulla rivista, inviateci le vostre RICETTE FACILI collegandovi al link **www.alice.tv/cuochiedintorni**

SIATE PROTAGONISTI

• **Fate rosolare** la spalla di maiale in forno a 220 °C con gli odori, un filo generoso di olio e il sale. • **Sfornate** la carne e tagliatela prima a fettine e poi a listerelle. • **Fate cuocere** la pizza in forno caldo alla massima temperatura, sfornate e condite con la carne, la purea di fagioli, i marroni e le fettine di pancetta fresca.

• **LA PERGOLA**
Chef Tommaso Vatti
Via Giuseppe Garibaldi 22, Radicondoli (SI)
tel. 0577 790717

Grotte di Franco (calzone) alla genovese ▾

Chef Francesco Gallifuoco

Ingredienti per 4 persone
600 g di **farina** • 378 ml di **acqua**
15 g di **sale** • 1,6 g di **lievito di birra**
10 ml di **olio extravergine di oliva**
Per il ripieno: 1 kg di **manzo**
100 g di **burro** • 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva** • 75 g di **lardo tritato**
100 g di **prosciutto e salumi vari tritati**
2 **carote** • 1 costa di **sedano**
125 g di **cipolla** • 1 cucchiaio di **concentrato pomodoro**
vino rosso • **olio extravergine di oliva**
50 g di **provola** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Per l'impasto**: lavorate in una ciotola la farina con il lievito. Unite l'acqua a filo e terminate con l'olio e il sale. Coprite e fate lievitare in frigorifero per 24 ore.
• **Preparate** un trito con la cipolla, la carota, e il sedano. • **Fate sciogliere** il burro in una casseruola con un filo di olio, unite il trito di odori, il prosciutto, i salumi e il lardo tritati, e mettete la carne, legata con uno spago da cucina. • **Aggiungete** il pomodoro, regolate di sale e di pepe, e fate cuocere a fuoco dolce per un'ora e mezza. Alzate quindi la fiamma, bagnate di tanto in tanto con un goccio di acqua e sfumate con un bicchiere di vino. • **Dividete** l'impasto ormai lievitato in 4 parti, stendete ogni panetto in forma ovale e farcitelo al centro con la carne sfilacciata e la provola. Richiudete a mo' di calzone, infornate al massimo della temperatura e fate cuocere fino a doratura. Servite.

• **PIZZERIA RISTORANTE FRANCO**
Chef Francesco Gallifuoco
Corso Arnaldo Lucci 195/197, Napoli
tel. 081 19138170

Cheesecake con composta di mele annurca ▸

Chef Nicola D'Ambrosio

Ingredienti per 6-8 persone
400 g di **mozzarella di bufala**
200 g di **biscotti secchi** • 90 g di **burro**
100 g di **zucchero** • 1 **baccello di vaniglia**
8 g di **gelatina già ammollata**
140 g di **panna montata** • **panna fresca**
Per la composta di mele: 200 g di **mele annurca di Quarto** • 3 **limoni**
40 g di **zucchero**

Vi servono inoltre: **fettine di mela disidratate**

Preparazione
• **Frullate** i biscotti con il burro fuso.
• **Distribuiteli** sul fondo di uno stampo a cerniera, compattate bene e fate rassodare in freezer. • **Tritate** finemente la mozzarella, strizzatela per bene e frullatela con lo zucchero e i semi di vaniglia, fino a ottenere un composto cremoso.
• **Stemperate** la gelatina, ben strizzata, in due cucchiai di panna calda. Incorporatela al composto di mozzarella e amalgamate bene. • **Unite** quindi la panna montata e amalgamate delicatamente. Distribuite tutto sulla base di biscotti, ormai fredda, e trasferite in frigo per una notte.
• **Preparate la composta**: sbucciate le mele, eliminate il torsolo e tagliate la polpa a dadini. • **Raccoglieteli** in una casseruola con lo zucchero e il succo dei limoni, e fate cuocere le mele su fiamma dolce fino a renderle morbide. Spegnete, scolate il succo e fate raffreddare in frigo. • **Sformate** quindi la torta, guarnite con le fettine di mele e servite con la composta.

• **VILLA POSILLIPO**
Chef Nicola D'Ambrosio
Via Campi Flegrei 3, Pozzuoli (Na)
tel. 081 5263352
www.villaposillipo.it

CASA ALICE *Insieme*

L'eccellenza è di casa negli studi di Alice Tv. "Ospite" di Franca Rizzi la bresaola della Valtellina IGP, dell'azienda Del Zoppo, è protagonista di una ricetta gustosa e saporita

Franca Rizzi e Giusi Moro

IL MARCHIO DI QUALITÀ DEL ZOPPO
Immerso nel verde della Valtellina, il salumificio **Del Zoppo** confeziona antichi sapori con impianti tecnologicamente avanzati che garantiscono fedeltà alla tradizione e una costante qualità del prodotto. La **bresaola della Valtellina IGP** è il risultato di un meticoloso e attento lavoro in tutte le fasi di produzione. Dalla scelta delle materie prime selezionate, e sempre controllate, alla fase della stagionatura. Oltre alla bresaola della Valtellina IGP, impiegata in questa ricetta, la Del Zoppo produce e commercializza la **bresaola BIOLOGICA** e salumi artigianali di qualità come la **Chiavennasca**, la **Slinzega** e la **Nostrana**.
www.delzoppo.it **I.P.**

Strudel di bresaola della Valtellina IGP e verdure

Ingredienti per 4 persone
250 g di **pasta sfoglia** • 180 g di **fette di bresaola della Valtellina IGP**
160 g di **zucchine** • 160 g di **carote**
200 g di **carciofi** • 160 g di **cipolla**
20 g di **pinoli** • 150 g di **fontina**
olio extravergine di oliva • **sale**
Vi servono inoltre: **latte** • **semi di sesamo**

Preparazione
• **Mondate** i carciofi e tagliateli a fettine sottili. Pelate e spuntate le carote, e tagliatele a julienne. Spuntate le zucchine e tagliate anche queste a julienne. • **Fate scaldare** 3 cucchiai di olio in una padella. Unite la cipolla tritata e fatela appassire. • **Aggiungete** quindi i carciofi e fate cuocere per 3-4 minuti. A questo punto unite le carote e lasciate insaporire per altri 4 minuti, quindi terminate con le zucchine e portate a cottura. Regolate di sale. Spegnete e tenete da parte. • **Stendete** la pasta sfoglia con un matterello, formate un rettangolo e spennellate la superficie con un goccino di olio. • **Distribuite** uniformemente, al centro della sfoglia, le fette di bresaola della Valtellina e farcite con le verdure stufate e il formaggio a cubetti. • **Richiudete** la sfoglia sul ripieno, e sigillate bene le estremità. Spennellate la superficie dello strudel con un po' di latte, e spolverizzate con i semi di sesamo e i pinoli. • **Disponete** lo strudel su una teglia con carta forno e praticate delle piccole incisioni su tutta la lunghezza. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per 35 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire, tagliate a fette e servite.

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE
21 marzo - 20 aprile

La capacità di muovervi con decisa e svelta risolutezza è il vostro vero asso nella manica!

Amore: la passione è uno degli elementi messi in evidenza da Marte.

Lavoro: avete preso delibere importanti, ora andate avanti come un treno in corsa!

Pasteggiate con: ***polpettine di agnello in crosta di lardo*** (pag. 37)

TORO
21 aprile-20 maggio

L'intuizione è a mille e, ben instradati, saprete bene che cosa fare…

Amore: con una Venere positiva e aiutata da Plutone e Saturno, ciò che intraprendete, in amore, durerà a lungo.

Lavoro: tutto funziona alla perfezione, come un orologio svizzero!

Pasteggiate con: ***costata di vitello alla senape*** (pag. 39)

GEMELLI
21 maggio-21 giugno

Gli astri fanno a gara nel darvi indicazioni stimolanti e soddisfacenti.

Amore: inizia come una confidenziale amicizia, ma si tratta di un rapporto che vi farà felici immediatamente!

Lavoro: per lavorare davvero bene, forse magari occorrerà spostarsi…

Pasteggiate con: ***arancine con pesto al basilico melanzane e pecorino*** (pag. 45)

CANCRO
22 giugno-22 luglio

Concentratevi nel vostro lavoro, nell'aumentare il giro d'affari, nel conseguire altre importanti competenze.

Amore: il partner si sente trascurato. Dategli centomila prove che si sta sbagliando!

Lavoro: puntate al sodo, cioè alla monetizzazione delle vostre capacità.

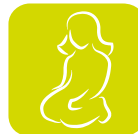
Pasteggiate con: ***bucatini con le sarde*** (pag. 78)

LEONE
23 luglio-22 agosto

Questo sarà un mese nel quale sarà preferibile pensare, organizzare, gestire piuttosto che buttarsi.

Amore: usare delicatezza e modi e suadenti vi procurerà vantaggi in amore.

Lavoro: un'ottima unione del team è l'obiettivo che non deve sfuggirvi!

Pasteggiate con: ***cannoli alla siciliana*** (pag. 80)

VERGINE
23 agosto-22 settembre

Efficienti, precisi e in piena energia fisica e psichica… Chi vi fermerà mai?

Amore: il regalo più bello che farete a chi amate è quello di spartire sogni e prospettive!

Lavoro: tutto va bene, ma solo quando terrete gli occhi addosso ai collaboratori…

Pasteggiate con: ***barchette di provolone con gamberoni al lardo aromatico*** (pag. 59)

BILANCIA
23 settembre-23 ottobre

La parte più comunicativa del vostro temperamento è quella che brilla di più!

Amore: la sincronicità di ambizioni e desideri con chi amate vi porta a una intimità a prova di bomba!

Lavoro: aspettate che in un certo lucroso affare siano gli altri a fare il primo passo.

Pasteggiate con: ***fagottini di melanzane fondenti alla provola e speck*** (pag. 68)

SCORPIONE
24 ottobre-21 novembre

In campo economico si stanno dimostrando vincenti e formidabili le decisioni appena prese: niente male!

Amore: chi amate vi sostiene in tutte le vostre complicate operazioni di marketing.

Lavoro: trovare i ritmi giusti fra impegno e relax non è facilissimo.

Pasteggiate con: ***fiori di scalogno in rosso con broccoli e scampi*** (pag. 75)

SAGITTARIO
22 novembre-21 dicembre

Il vostro buonumore e la cordialità sono alla base di un successo sociale.

Amore: vi uniscono le mille curiosità di chi vorrebbe viaggiare e vedere insieme Paesi lontanissimi…

Lavoro: perché non ampliare il bacino d'utenza con il mercato estero più promettente?

Pasteggiate con: ***pan dolce*** (pag. 49)

CAPRICORNO
22 dicembre-21 gennaio

Plutone e Saturno… Luna e poi Venere, non diventerete mica romantici?

Amore: dimostrare la vostra segreta tenerezza non dovrebbe essere un problema.

Lavoro: fate attenzione a chi vi lavora accanto, potrebbe servirgli il vostro supporto emotivo.

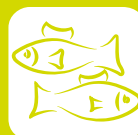
Pasteggiate con: ***carpaccio di ananas*** (pag. 85)

ACQUARIO
22 gennaio-19 febbraio

Il dinamismo, dovuto al Sole e a Mercurio, è da spendere per le amicizie.

Amore: il legame attuale ha tutte le carte in regola per farvi felici, se gliene lasciate la possibilità…

Lavoro: è tempo di ricucire eventuali strappi e di proseguire.

Pasteggiate con: ***risotto in cesto di parmigiano*** (pag. 114)

PESCI
20 febbraio-20 marzo

Dire pane al pane e vino al vino sarà giudicato un tantino inopportuno, ma vi renderà personaggi affidabili!

Amore: vorreste che l'amato capisse di più la vostra necessità di non avere troppi freni…

Lavoro: è assolutamente indispensabile saper osare. E magari rischiare!

Pasteggiate con: ***mimosa ananas e zenzero*** (pag. 49)

combo Menu

PIATTO FRITTO

CUORE MATTO

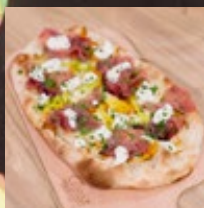
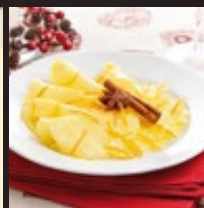
IL "GIRONE" DEI GOLOSI

CRUMBLE CRUMBLE

RIPIENO SUPERSTAR

INTERNATIONAL GOOD

Indice tematico delle ricette

Menu prezzo facile
Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…
8 EURO
PANE AL PANE - per 4 persone
Pinsa ai fiori di zucca e carpaccio di tonno con salsa allo yogurt p. 106
Focaccine con cipolle di Tropea p. 72
Macco di fave p. 77
Pan dolce p. 49
12 EURO
LIGHT MA NON TROPPO - per 4 persone
Fagottini di melanzane fondenti alla provola e speck p. 68
Zuppa di cipolle p. 71
Misticanza di campo con uova acciughe pinoli e capperi p. 47
Carpaccio di ananas p. 85
16 EURO
GIOVEDÌ GRASSO - per 4 persone
Arancine al pomodoro con mozzarella e alici p. 42
Petto di anatra all'arancia in crosta di pistacchi e mandorle p. 35
Castagnole ripiene p. 18
Churros p. 20
25 EURO
MARTEDÌ GRASSO - per 4 persone
Minibignè e tartellette multicolor p. 22
Girelle di lasagne con radicchio e gambuccio p. 30
Praline di carne alle quattro panature p. 36
Chiacchiere classiche e… con i fiocchi p. 13

Non perdete il prossimo numero di marzo
con tante idee sui plumcake dolci e salati